

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

THÈSE PRÉSENTÉE À
L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

COMME EXIGENCE PARTIELLE
DU DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE (D. Ps.)
(CHEMINEMENT POUR PSYCHOLOGUES EN EXERCICE)

PAR
YVES MARTINEAU

MILITAIRES CANADIENS DE RETOUR DE MISSION : UNE ANALYSE
QUALITATIVE SECONDAIRE DE L'ADAPTATION AU STRESS
OPÉRATIONNEL

AVRIL 2016

UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

DOCTORAT EN PSYCHOLOGIE (D. Ps.)

PROGRAMME OFFERT PAR L'UNIVERSITÉ DE SHERBROOKE

MILITAIRES CANADIENS DE RETOUR DE MISSION : UNE ANALYSE
QUALITATIVE SECONDAIRE DE L'ADAPTATION AU STRESS
OPÉRATIONNEL

PAR
YVES MARTINEAU

Rachel Thibeault

Université d'Ottawa

Mélanie Couture

Université de Sherbrooke

Danielle Charbonneau

Collège militaire royal du Canada

Thérèse Audet

Université de Sherbrooke

Sommaire

Une analyse secondaire de données qualitatives collectées en 2010-11 provenant de témoignages de militaires canadiens en postdéploiement de mission en Afghanistan (opération Athéna) a été réalisée afin d'explorer comment ceux-ci s'adaptent au stress opérationnel. Le cadre conceptuel est fondé sur le modèle transactionnel du stress et de l'adaptation de Lazarus et Folkman (1984). L'étude tient donc compte des valeurs, objectifs et engagements de vie, incluant ceux de la mission opérationnelle, des composantes peu étudiées du sens global. L'étude porte sur le stress opérationnel caractérisant les combats de faible intensité qui demeure potentiellement dangereux et assez typique des missions contemporaines. Les données ont été examinées selon la méthode d'analyse qualitative de Miles et Huberman (2003) afin de dégager les stratégies utilisées par les militaires pour s'adapter à des situations opérationnelles stressantes spécifiques. Les participants sont des militaires canadiens francophones qui reviennent de mission en Afghanistan et dont près des trois-quarts ont participé à plusieurs missions. Les résultats montrent qu'ils sont motivés et fiers de leurs compétences professionnelles. La participation à une mission représente pour eux l'aboutissement de leur entraînement et elle légitime leur carrière ainsi qu'une opportunité d'influer activement sur le cours des événements. Ils utilisent principalement des stratégies de résolution de problèmes variées comme planifier, agir sur le problème, référer à des procédures et à l'entraînement reçu, ainsi que s'adapter sur le plan interculturel. Cette dernière stratégie peut aussi être considérée comme une stratégie de soutien social instrumental améliorant l'appréciation tactique des situations sur le terrain

par le développement d'un réseau social secondaire auprès de la population-hôte. Le détachement est aussi une stratégie importante facilitant la centration sur la tâche, en particulier dans des tâches risquées comme le déminage. Le contrôle de soi, notamment sur le plan cognitif, est aussi utilisé, mais se présente comme une stratégie plus coûteuse en énergie sur le plan attentionnel. Les participants utilisent la réévaluation positive et le détachement pour gérer les pertes et les préoccupations ainsi que le soutien social et l'assistance au coping (donner du soutien social) entre eux et à leurs proches autant sur le plan instrumental qu'émotionnel. Ils utilisent peu la confrontation et la fuite-évitement. Dans l'ensemble, les stratégies centrées sur l'émotion sont utilisées au service de la tâche. Les résultats sont discutés en mettant en perspective la résilience dans le contexte de performance caractérisant les fonctions militaires opérationnelles et l'apport des études portant sur le stress dans les sports de haut niveau. Cette analyse montre que la dichotomie entre les stratégies centrées sur le problème et celles centrées sur l'émotion ne rend pas adéquatement compte de la nature du processus d'adaptation et qu'il faut étudier les stratégies dans le contexte d'événements spécifiques et du sens qu'ils prennent pour l'individu. Cette étude montre aussi que l'analyse qualitative secondaire peut maximiser et étendre les résultats des recherches qualitatives primaires.

Mots clés : analyse qualitative secondaire; anciens combattants; militaires; stratégies d'adaptation; stress opérationnel.

Table des matières

Sommaire.....	iii
Liste des tableaux	iii
Remerciements	iv
Introduction	1
Contexte théorique.....	5
Problématique.....	6
Recension des écrits.....	8
Attribution de sens et adaptation au stress opérationnel	9
Sens donné à l'expérience du combat	11
Études portant sur des participants présentant une psychopathologie.....	14
Études comparant les participants avec et sans psychopathologie	18
Études portant sur des participants sans psychopathologie.....	20
Adaptation au stress postdéploiement et interventions psychologiques.....	23
Résumé concernant les stratégies d'adaptation des militaires après une mission	26
Effets de la prestation de soutien social chez l'individu qui le reçoit	27
Effets de la prestation de soutien social d'assistance chez l'individu qui le donne.....	29
Coping en situation de performance et sports de haut niveau	30
Critiques méthodologiques et lacunes au plan de la connaissance.....	33
Modèle conceptuel.....	37
Objectif	43
Méthode.....	44
Analyse qualitative secondaire	45
Méthodologie de l'analyse secondaire	46
Compatibilité des données de l'analyse primaire pour l'analyse secondaire ...	47
Position de l'analyste secondaire.....	49
Recherche primaire.....	49
But de la recherche primaire.....	50
Critères de sélection.....	50
Procédure de collecte des données.	51
Considérations éthiques.....	52
Participants	53
Critères de sélection des protocoles pour l'analyse secondaire.....	53
Représentativité du groupe de participants.....	53

Procédure et processus analytique de l'analyse secondaire.....	56
Questions de la recherche primaire retenues pour l'analyse secondaire	56
Données manquantes	57
Procédure d'analyse des données	58
Critères de scientificité	62
Objectivité	62
Fiabilité.....	64
Crédibilité	64
Transférabilité.....	65
Application	65
Considérations éthiques.....	66
Résultats	69
Sens global.....	70
Être dans l'action.....	71
Vocation des armes.....	74
Service public	76
Style canadien.....	80
Conditions de travail avantageuses	82
Liens et cohésion du groupe	83
Conciliation de la mission avec un rôle familial	84
Événements stressants	85
Événements comportant une menace potentielle à la survie ou à l'intégrité....	86
Situations perturbantes en lien avec la population hôte	92
Perturbations familiales	94
Contraintes opérationnelles	95
Perturbations du déroulement de la mission.....	96
Événements influençant la préparation psychologique	96
Stratégies d'adaptation	97
Résolution de problèmes	100
Détachement	109
Soutien social.....	115
Soutien social instrumental et recherche d'informations	116
Soutien émotionnel.....	119
Reconnaissance de sa responsabilité	123
Réévaluation positive	125
Contrôle de soi.....	128
Confrontation.....	130
Fuite-évitement.....	132
Résumé des enjeux concernant les situations stressantes.....	133
Discussion.....	137

Sens global.....	138
Événements stressants	145
Stratégies d'adaptation	148
Forces et limites de l'étude.....	157
Retombées et pistes de recherche	161
Conclusion.....	168
Références	172
Appendice A	194
Appendice B	197
Appendice C	200

Liste des tableaux

Tableau

1	<i>Description des huit stratégies d'adaptation</i>	59
2	<i>Catégories de sens global et citations à l'appui.....</i>	72
3	<i>Catégories d'événements stressants et citations à l'appui</i>	87
4	<i>Catégories de stratégies d'adaptation et citations à l'appui</i>	98
5	<i>Caractéristiques militaires et sociodémographiques des participants et comparaison avec celles de l'étude Operational Mental Health Assessment - I (OMHA - I).....</i>	195
6	<i>Motifs des participants à collaborer ainsi que leurs attentes quant aux résultats de la recherche primaire.....</i>	198
7	<i>Objectifs ou compétences d'un programme de résilience favorisant l'adaptation au stress opérationnel.</i>	201

Remerciements

Mes premiers remerciements vont tout naturellement à mes directrices Rachel Thibeault et Mélanie Couture qui m'ont touché par leur générosité et la sagesse de leurs conseils. Elles ont été des guides indulgentes et mes remparts contre l'errance dès le début de cette aventure palpitante, sachant me conseiller et m'inspirer. Dans les moments où je doutais de moi, elles ont su avec bienveillance m'offrir un espace de réflexion ainsi qu'un cadre de référence mobilisant mes ressources adaptatives. Invariablement, je sortais énergisé de nos rencontres de travail. Rachel m'a offert une direction humaine, avisée et enthousiaste qui galvanisait mon attention et élargissait mes perspectives sur moi-même autant que sur les participants à la recherche. Quant à Mélanie, sa rigueur méthodologique, ses conseils perspicaces et sa gentillesse me permettaient de garder le cap même quand ma boussole ne semblait plus trouver le Nord. Je les remercie pour m'avoir fait confiance dans ce projet. Avec elles, je me sentais comme un collègue, pas un étudiant. Je remercie aussi tous les militaires qui se sont portés volontaires pour cette recherche. Sans leur contribution, il ne serait pas possible de tirer profit de leur expérience et de la résilience qu'ils démontrèrent au cours de leurs missions pour favoriser celle de leurs pairs dans l'avenir comme ils en exprimaient le souhait au cours des entrevues réalisées. Je remercie aussi la chercheuse responsable de la recherche primaire, Stéphanie Bélanger, qui a accepté de réviser les résultats. Sa confiance et son ouverture m'ont montré que la collaboration entre chercheurs peut être fructueuse et positive. Cette recherche et la thèse qui en résulte n'auraient pu se réaliser sans la présence de mon fidèle conjoint Richard Maheux qui m'a manifesté une conviction

inébranlable dans ma capacité à mener à terme cette entreprise et qui est resté à mes côtés contre vents et marées. Il a su m'écouter et accepta avec générosité de sacrifier son temps et nombre de loisirs pour entendre encore et encore parler de cette recherche. Je le remercie pour tous les renoncements auxquels il a consenti avec la grandeur d'âme qui le caractérise si bien. Je dois aussi remercier Yvon, mon frère jumeau, sans qui ce projet n'aurait probablement pas vu le jour. C'est avec lui que l'idée a pris forme et s'est déployée et je lui en suis si reconnaissant. Je remercie également ma mère qui, la première, a cru en moi et mon père aussi qui m'a donné le goût de persévérer pour réaliser mes rêves.

Introduction

La présente analyse explore le processus d'adaptation au stress opérationnel des militaires canadiens de retour d'une mission en Afghanistan. En tant qu'événement, la mission militaire a ceci de particulier qu'elle peut à la fois représenter un stress intense et donner un sens à la vie (Britt, Adler, & Bartone, 2001). Depuis la fin de la guerre froide, des soldats de plusieurs nationalités incluant le Canada ont participé à un nombre croissant d'opérations de maintien de la paix et, bien que certaines des opérations connaissent peu de combats, d'autres ont été dangereuses (Litz, King, King, Orsillo, & Friedman, 1997). Plusieurs études sur le sujet, menées auprès d'anciens combattants américains et canadiens, relevaient des effets négatifs à la suite de la participation à une mission comme les pensées suicidaires, la colère, le divorce et les problèmes d'abandon de carrière ainsi que des problèmes de santé et des psychopathologies, dont le trouble stress post-traumatique (TSPT), la dépression, l'anxiété et les réactions de stress aigu (Born, Bogaert, Payne, & Wiens, 2010; Castro, 2009; Castro, Bienvenu, Huffman, & Adler, 2000; Garber & Zamorski, 2011; Litz et al., 1997; Richardson, Pekevski, & Elhai, 2009).

D'autres études montrent des résultats positifs, comme celles de Mehlum (1995) et de Watkins (2014) qui ont constaté que la majorité des soldats ont déclaré que leur expérience avait augmenté leur discipline et leur confiance en soi, élargi leur

compréhension politique, augmenté leur tolérance au stress, et amélioré leur qualifications militaires. Des recensions systématiques ont démontré que les anciens combattants rapportaient plus d'effets positifs que négatifs et que le fait d'interpréter positivement les expériences de guerre et, plus particulièrement celles reliées à l'exposition au combat et à la perception de menace intense, était associé à une meilleure adaptation psychologique (Schok, Kleber, Elands, & Weerts, 2008; Schok, Kleber, Lensvelt-Mulders, Elands, & Weerts, 2011).

Afin d'être en mesure de développer des programmes d'entraînement susceptibles de renforcer la résilience, il importe de comprendre comment le militaire s'adapte au stress opérationnel en abordant le contexte de son point de vue. Selon le modèle transactionnel du stress et de l'adaptation de Lazarus et Folkman (1984), le processus d'adaptation au stress implique une évaluation cognitive des situations et l'identification ainsi que l'application de stratégies d'adaptation (voir la page 59 pour la liste et les définitions des stratégies). L'ajustement au stress opérationnel peut impliquer plusieurs stratégies permettant de gérer l'événement autant que les émotions générées par celui-ci. Un ajustement adéquat au stress opérationnel se caractérise par le maintien de la performance et un sentiment de contrôle sur les situations. Considérant l'intensité des événements stressants rencontrés, des réactions de stress peuvent aussi résulter, mais elles ne débouchent pas sur des psychopathologies sévères et persistantes et l'individu peut reprendre ses fonctions. Avec l'expérience, le militaire développe son registre de stratégies d'adaptation pour faire face au stress opérationnel.

Compte tenu des effets délétères de l'exposition au combat, la vaste majorité des études menées auprès des militaires a porté sur l'association entre la psychopathologie et les stratégies d'adaptation. Ces études ne permettent pas de comprendre le processus d'adaptation, notamment l'influence des valeurs, des buts et des engagements de vie qui influencent l'évaluation cognitive des situations stressantes rencontrées.

Cette thèse situe d'abord la problématique du stress opérationnel et ses impacts sur la santé mentale des militaires. Par la suite, la recension des écrits traite du sens et des valeurs des militaires ainsi que des stratégies d'adaptation utilisées pour gérer le stress opérationnel. Cette section se termine avec une présentation du modèle conceptuel.

La section de la thèse touchant au cadre méthodologique s'attarde d'abord à présenter le but de la recherche ainsi que sa méthodologie. Les participants sont présentés et la question de la représentativité du groupe de participants est abordée, puis la procédure ainsi que les processus analytiques qui sont appliqués aux données. Enfin, les critères de scientificité et des considérations éthiques sont discutés.

Les résultats sont présentés en fonction des thèmes de recherche et discutés en fonction de la littérature scientifique. Par la suite, les forces et les limites et, enfin, les retombées de cette analyse sont situées. Finalement, des conclusions mettront en évidence les principaux aspects de l'étude.

Contexte théorique

Cette section expose d'abord la problématique avec la présentation des écrits portant sur les stratégies d'adaptation utilisées par les militaires. Les critiques méthodologiques et les lacunes au plan des connaissances sont ensuite discutées, puis le modèle conceptuel utilisé dans le cadre de cette analyse est décrit. La section se termine avec la présentation de l'objectif poursuivi dans cette étude.

Problématique

La participation à des missions militaires, en particulier lorsqu'il y a exposition à des combats, peut résulter en séquelles et troubles mentaux chroniques pour les militaires comme ce fut le cas au Vietnam (Kulka et al. 1988) et, plus récemment, dans les conflits d'Irak et d'Afghanistan (Castro, 2009; Hoge, Auchterlonie, & Milliken, 2006; Hoge et al., 2008; Sareen et al., 2008). Selon Castro (2009), le taux de prévalence des troubles mentaux suite à des combats peut être aussi élevé que 40 % ou 50 % pour les soldats dans un environnement de combat sévère et soutenu. Par ailleurs, le fait d'avoir tué au combat pourrait aussi être lié à des pensées suicidaires chez les anciens combattants (Maguen et al., 2011). Les données les plus précises relatives aux Forces armées canadiennes (FAC) indiquent que, sur une durée médiane de suivi de 1 364 jours, un trouble mental attribuable à la mission en Afghanistan a été décelé chez 13,5 %

de la population étudiée (Boulos & Zamorski, 2014), le trouble de stress post-traumatique étant le diagnostic le plus fréquent (chez 8 % des militaires).

Le stress opérationnel désigne une multitude de facteurs de stress qui menacent le bien-être psychologique des militaires tels que l'ennui, la monotonie, la privation de sommeil, la tension cognitive, les heures de travail prolongées, la solitude, les attaques de tireurs isolés, la détonation d'engins explosifs improvisés et les expériences horribles auxquelles sont exposés les militaires dans des opérations militaires conduites durant des conflits qualifiés de faible intensité, par opposition à la guerre conventionnelle (Bartone, 2006; Bartone, Adler, & Viatkus, 1998). Le conflit de faible intensité se caractérise par une limitation des armements, des tactiques et du niveau de force (Chaudhry, Goel, & Singh, 2006) dans des situations comme les contre-insurrections, les opérations antiterroristes, de contingence, de stabilisation et de maintien de la paix (Dheer, Jaiprakash, Sharma, & Singh, 2003). Le degré élevé d'ambiguïté (la situation n'est pas claire) et d'imprévisibilité (les combattants ennemis sont invisibles) de ce type d'opérations a pour effet de miner le sentiment de contrôle perçu sur la situation (Delahajj, Gaillard, & Soeters, 2006), un phénomène que les directives spécifiques concernant l'utilisation de l'armement tactique, la sensibilité politique du contexte et les règles d'engagement limitant l'auto-défense renforcent (Dheer et al., 2003).

Le cycle de déploiement militaire comporte trois phases : prédéploiement, mission et postdéploiement qui représentent des changements de contexte. La phase de postdéploiement coïncide généralement avec le retour à l'unité d'attache au pays. Ces cycles se succèdent de plus en plus rapidement dans les déploiements modernes (Bartone, 2006). Selon Lerner et Blow (2011), la phase de postdéploiement est une phase cruciale pour les militaires de retour de mission puisque le changement de contexte favoriserait la réévaluation de l'expérience vécue en mission. C'est dans cette perspective que des recherches ont été menées pour étudier le construit d'adaptation au stress, ou coping, et son rôle dans la relation stress-fatigue (*strain*) (Britt & Bliese, 2003). Sur le plan militaire, il importe de garder le soldat dans un état de mobilisation physiologique, émotionnelle et cognitive lui permettant d'accomplir sa mission et il est primordial d'étudier ce qui permet au militaire de maintenir son stress à un niveau acceptable, la clé de la prévention primaire étant ici le développement de la résilience et l'élargissement du répertoire des stratégies d'adaptation (Lee, Sudom, & Zamorski, 2011; Sharma & Sharma, 2012).

Recension des écrits

Cette section présente d'abord les écrits portant sur l'influence du sens sur l'adaptation au stress opérationnel par les militaires exposés au combat. Par la suite, les stratégies d'adaptation utilisées par les anciens combattants lorsqu'ils présentent une psychopathologie, les études comparant les militaires avec une psychopathologie à ceux qui n'en présentent pas, les études portant sur des militaires sans psychopathologie et les

études portant sur l'intervention psychologique sont abordées. Ces trois sections portent sur les stratégies utilisées à la suite d'une mission. Une seule étude a pu être identifiée dans la littérature qui s'est intéressée au coping durant une mission, mais elle ne portait que sur le soutien social par les pairs. Par la suite, deux sections s'intéressent aux études portant sur l'assistance au coping, soit les effets du soutien social chez la personne qui reçoit ou encore qui donne le soutien social. Comme le processus d'adaptation des militaires représente une forme de coping en situation de performance, les études portant sur le coping des athlètes de haut niveau, un phénomène connexe, sont aussi présentées.

Attribution de sens et adaptation au stress opérationnel

Selon Britt (2003), le sens que trouvent les militaires à leurs expériences en opération déterminera ultimement comment ils s'adapteront à la mission. Cet auteur a présenté quatre facteurs déterminant qu'un militaire donnera du sens à sa participation à une opération : l'attitude générale positive ou négative du militaire envers la mission, la perception par l'individu que la mission est pertinente à son identité militaire, la vision positive que les chefs militaires expriment par rapport à la mission et le soutien que le public en général accorde à la mission. Plus ces facteurs convergent, plus le militaire sera susceptible de donner du sens à son expérience en mission (Britt, 2003).

Concernant l'attitude générale, l'acceptation par les militaires américains des missions a fait l'objet de quelques études, notamment les opérations *Joint Endeavor* en Bosnie, *Uphold Democracy* en Haïti et *Restore Hope* en Somalie. Ainsi, lorsque les

chercheurs ont demandé aux militaires s'ils croyaient que la mission était importante ou pertinente ou encore s'ils étaient d'accord avec la mission, le pourcentage d'accord à ces questions s'est alors situé entre 38 % et 49 %, soit une attitude plutôt tiède (Britt, 1998; Halverson & Bliese, 1996; Miller & Moskos, 1995).

Comme les valeurs peuvent influencer le sens que les militaires donnent aux événements stressants, Schumm, Gade et Bell (2003) ont réalisé une étude portant sur les valeurs professionnelles des militaires de l'armée américaine qui a donné quatre facteurs : dévouement militaire (loyauté au pays et à l'unité, être prêt à se sacrifier), intégrité (être honnête et faire ce qui est bien sans référence aux exigences militaires), engagement dans l'emploi (dévouement au travail, motivation personnelle à réussir, être prêt à travailler en équipe) et allure militaire (normes morales élevées, conserver une apparence militaire, montrer du respect, du tact et de la courtoisie militaire aux autres). Les échelles développées à partir de ces facteurs étaient corrélées avec des mesures de satisfaction dans la vie militaire, la rétention, le moral, la préparation au combat et la satisfaction globale de l'emploi.

Les valeurs des futurs chefs ont aussi été étudiées, notamment afin de déterminer si la formation des officiers était adéquate dans le contexte des exigences de plus en plus importantes qui sont requises pour mener des opérations militaires au 21^e siècle. La recherche de Franke et Heineken (2001) auprès des élèves-officiers de *West Point* indique que les valeurs militaires et l'engagement à long terme des participants dans les

forces armées sont directement influencés à la fois par la socialisation militaire et le renforcement de ces valeurs par la société au sens large.

Sens donné à l'expérience du combat

Le fait de donner un sens positif à l'expérience lorsqu'on est exposé au combat, en particulier lorsqu'un militaire est exposé à une menace intense, a été associé à une meilleure adaptation psychologique (Aldwin, Levenson, & Spiro, 1994; Dalgleish, 2004; Fontana & Rosenheck, 1998, 2005). Attribuer un sens à l'expérience de menace permettrait de maîtriser la situation (Baumeister, 1991; Rothbaum, Weisz, & Snyder, 1982; Taylor, 1983). Schok et al. (2011) ont réalisé une étude portant sur le lien entre le sentiment d'être menacé et les réponses de stress post-traumatique auprès d'un échantillon de 1 561 anciens combattants hollandais. Les résultats montrèrent qu'un sentiment de menace intense associé à des facteurs de stress en zone de guerre se traduisait par des croyances de méfiance concernant le monde et les autres qui, à leur tour, se traduisaient par des niveaux élevés de pensées intrusives et d'évitement.

L'intégration réussie des expériences menaçantes est accomplie lorsque les croyances sur soi, les autres et le monde sont associées à la sécurité intérieure et la confiance (Janoff-Bulman, 1992). À cet égard, Dekel, Solomon, Elklit et Ginzburg (2004) ont pu montrer que la vision du monde d'anciens combattants israéliens qui ont présenté une réaction de stress au combat ou un TSPT différait de celle des sujets n'ayant pas manifesté ces troubles. Les premiers évaluaient leur valeur personnelle et la

bienveillance d'autrui plus faiblement, ce qui serait lié à un sentiment d'avoir été abandonné ou blâmé, lequel est fondamentalement incompatible avec l'idéal du soldat « robuste ». Selon Schok et al. (2011), les perceptions négatives au sujet de la bienveillance du monde et d'autrui constituent un risque sérieux pour l'intégration des expériences stressantes. Des résultats similaires ont été trouvés parmi les réfugiés de Bosnie qui avaient été exposés à la guerre et montrèrent des niveaux plus élevés de méfiance associée à des pensées intrusives et de l'évitement (Mooren & Kleber, 2001). Par ailleurs, des ressources comme un haut niveau d'estime de soi, un sentiment de contrôle personnel et une attitude positive ont été corrélées négativement à la méfiance, ce qui indique que ces ressources personnelles réduisent la perception d'une vision négative du monde (Schok, Kleber, & Lensvelt-Mulders, 2010).

Currier, Holland, Chisty et Allen (2011) ont mené une étude portant sur le sens donné (*meaning made*) à la suite de l'exposition à des événements stressants intenses survenus en opération auprès d'anciens combattants ayant servi en Irak ou en Afghanistan lors de leur première visite à une clinique médicale. Les analyses ont montré que le fait, pour les participants, d'avoir donné du sens à des événements potentiellement traumatiques suivant le combat avec leurs croyances globales était fortement corrélé négativement au jugement de soi (*self-criticism*) et à la détresse. Lorsque les participants déclaraient faire moins de sens après un événement stressant, ils étaient beaucoup plus susceptibles de recevoir un diagnostic de trouble mental, de

consulter et de recevoir des psychotropes, des caractéristiques qui indiquent une adaptation difficile dans la plupart des cas.

Kashdan, Breen et Julian (2010) ont comparé les objectifs ou buts poursuivis dans la vie quotidienne par des anciens combattants américains atteints ou non du TSPT après avoir participé à une mission. Les anciens combattants atteints de TSPT ($n = 27$) qui participaient à un traitement en résidence dans un centre médical pour vétérans utilisent l'évitement et font plus d'efforts liés à la régulation des émotions. Pourtant, ces efforts ne se traduisent pas en bénéfices discernables alors que les anciens combattants sans TSPT ($n = 27$) obtiennent plus de bien-être et trouvent du sens à partir des stratégies de coping actif ou orientées vers l'approche des situations et investissent d'autres objectifs de vie, personnels ou professionnels que de demeurer centrés sur la régulation des émotions. La présence du TSPT et d'une tendance élevée à faire des efforts d'évitement et de régulation des émotions entraînent une diminution du bien-être émotionnel au quotidien. Selon Ehlers et Clark (2000), le modèle cognitif du TSPT serait associé à un déficit dans la poursuite d'importants buts dans la vie qui serait secondaire à l'évaluation (*appraisal*) négative idiosyncrasique de l'événement traumatique et, ou bien de ses séquelles qui ont pour effets combinés de créer un sévère sentiment de menace actuelle. Selon Wells, Walton, Lovell et Proctor (2015), dans le TSPT, le style de pensée est désorganisé (*cognitive-attentional syndrome*) et l'individu rumine pour donner du sens et monitore constamment (persévération) son environnement à la recherche de signaux

de danger ou de menace qui est associé à des difficultés de réintégration (Blais, Thompson, & McCreary, 2006).

Enfin, une étude qualitative menée par Schok, Kleber et Boeije (2010) portant sur 19 anciens combattants hollandais a montré que la performance et la camaraderie militaires donnent un sens et une orientation claire à l'expérience des militaires. Un sentiment d'accomplissement et l'appréciation par la population locale étaient aussi perçus comme gratifiants par les anciens combattants et les compétences professionnelles ainsi que l'expérience de la vie acquises créaient de nouvelles opportunités dans les carrières futures des anciens combattants et dans leur vie personnelle.

Études portant sur des participants présentant une psychopathologie

Compte tenu des impacts et des séquelles observées chez les militaires, les chercheurs se sont intéressés à leurs stratégies d'adaptation, en particulier pour comprendre les liens entre les stratégies d'adaptation et le TSPT. Des études réalisées à la suite de missions auprès d'anciens combattants américains de la Seconde Guerre mondiale, d'anciens combattants français de la guerre d'Algérie, d'anciens combattants américains de la guerre du Golfe et d'anciens combattants israéliens de la guerre du Liban indiquent que l'utilisation des stratégies centrées sur les émotions est associée à plusieurs symptômes de TSPT, alors que l'utilisation des stratégies centrées sur le problème est associée à moins de symptômes de TSPT (Fairbank, Hansen, & Fitterling,

1991; Monfort & Trehel, 2012; Sharkansky et al., 2000; Solomon, Mikulincer, & Avitzur, 1988; Solomon, Mikulincer, & Flum, 1988; Sutker, Davis, Uddo, & Ditta, 1995).

Les individus utilisant après une mission les stratégies centrées sur les émotions telles que l'évitement ou le détachement présentent pour leur part des symptômes de TSPT à la fois plus fréquents et plus graves, alors qu'au contraire, les stratégies de résolution de problème et de réévaluation positive favorisent les réactions d'ajustement chez les victimes de trauma (Dirkzwager, Bramsen, & Van Der Ploeg, 2003; Monfort & Trehel, 2012; Solomon, Mikulincer, & Flum, 1988). Similairement, les stratégies d'évitement tel que le fait d'éviter de penser au problème, de faire appel à une pensée d'externalisation, de se laisser aller à ses illusions et de s'engager dans une décharge émotionnelle, par exemple, pleurer et crier, sont liées à des symptômes de psychopathologie plus grave (Bryant & Harvey, 1995; Dirkzwager et al., 2003; Sutker et al., 1995). Toutefois, comme le diagnostic de TSPT (DSM-5; *American Psychiatric Association*, 2013) comporte de l'évitement, les stratégies ci-haut sont connues pour covarier avec le diagnostic (Badour, Blonigen, Boden, Feldner, & Bonn-Miller, 2012).

L'étude de Rodrigues et Renshaw (2010) a examiné les associations entre l'adaptation au stress, l'exposition au combat, et le TSPT chez 218 anciens combattants de la Garde nationale américaine déployés à l'étranger depuis 2001. Les résultats ont montré que la stratégie centrée sur le problème n'était pas liée à l'exposition au combat

et aux symptômes de TSPT. En revanche, la gravité du combat était un modérateur curvilinéaire (*U-Shape* inversé) de la relation entre le coping centré sur l'émotion et le TSPT. Ainsi, le coping centré sur l'émotion n'était pas lié à la sévérité des symptômes lorsque les militaires avaient été exposés à de faibles niveaux de combat; le coping centré sur l'émotion était lié à une hausse de la gravité des symptômes lorsque les militaires avaient été exposés à des niveaux modérés de combat et, enfin, le coping centré sur l'émotion était associé à des symptômes moins graves lorsque les militaires avaient été exposés à des niveaux élevés de combat. Cette étude confirmait les résultats obtenus par Suvak, Vogt, Savarese, King et King (2002) qui portait sur des anciens combattants du Vietnam. Ces résultats suggèrent que différents types de coping peuvent être efficaces à différents niveaux de sévérité de stress. Ces résultats sont compatibles avec la position théorique voulant que, lorsque la sévérité du stress est telle que la capacité à utiliser les stratégies de résolution de problème diminue, ceci augmente l'utilité des stratégies centrées sur l'émotion pour s'adapter à la situation (Lazarus, 1993; Lazarus & Folkman, 1987).

Plus récemment, Phillips, Lim, Nash, Kolb et Pask (2014) ont étudié la prévalence et la gravité des problèmes de santé mentale observés chez des anciens combattants américains revenant d'un déploiement et les relations entre les problèmes de santé mentale, le coping, le soutien social et la résilience en postdéploiement. Les résultats du sondage en ligne montraient que 70,2 % des 114 répondants aux questionnaires administrés en ligne après une mission étaient à risque de dépression, 19,3 %

remplissaient les critères de l'abus d'alcool et 28,3 % rapportaient de l'insatisfaction dans leur relation de couple. L'étude semble montrer les effets néfastes du coping centré sur les émotions sur la santé mentale des anciens combattants. En particulier, les stratégies de fuite-évitement et de confrontation ont été liées à l'augmentation du niveau de dépression, l'abus d'alcool et l'insatisfaction dans la relation. En outre, l'acceptation de sa responsabilité et le détachement ont été associés à plus de symptomatologie dépressive et à l'abus d'alcool. Plus le soutien social perçu était important, moins de dépression, de détresse dans la relation et d'abus d'alcool étaient observés. Par ailleurs, des niveaux plus élevés de résilience ont été associés à moins de dépression et d'insatisfaction dans la relation tout en n'étant pas liés à l'abus d'alcool. Toutefois, l'acceptation de sa responsabilité pourrait représenter ici l'expression de culpabilité, un symptôme de dépression plutôt qu'une stratégie d'adaptation contribuant à gérer l'émotion et relancer l'adaptation centrée sur le problème. On relève la même chose pour le détachement qui pouvait être utilisé au service de l'évitement expérientiel (fuite) plutôt que comme stratégie pour demeurer centré sur la tâche. De même, la confrontation pourrait représenter l'expression d'un trouble de régulation affective comme l'irritabilité observée dans la dépression. Cette analyse n'est pas possible tant qu'on ne cherche pas à comprendre le contexte de l'utilisation des stratégies. Enfin, comme il est difficile d'estimer le taux d'abandon et de refus dans les sondages en ligne, les répondants présentant des problèmes pourraient avoir eu plus tendance à répondre que ceux qui ne présentaient pas de difficultés.

Études comparant les participants avec et sans psychopathologie

Fairbank et al. (1991) ont comparé les stratégies mises en œuvre à la suite d'une mission par trois groupes d'anciens combattants de la Seconde Guerre mondiale (prisonniers avec et sans TSPT, non prisonniers). Les anciens combattants qui furent prisonniers et qui souffraient du TSPT paraissaient avoir plus recours à des pensées illusoires, au jugement de soi et à l'isolement, tandis que les anciens prisonniers ne souffrant pas de TSPT avaient plus tendance à faire appel à la réévaluation positive. Sutker et al. (1995) ont également montré un lien entre les stratégies d'évitement et les symptômes de TSPT chez des anciens combattants évalués au cours de l'année qui a suivi leur retour à la vie civile comparativement aux anciens combattants qui ne présentaient pas de détresse psychologique. Se confronter aux facteurs de stress et faire des efforts cognitifs et comportementaux pour résoudre directement les problèmes liés au trauma réduisaient la prévalence du TSPT chez les anciens combattants, alors que la stratégie consistant à faire appel à des stratégies d'évitement paraissait liée aux manifestations du TSPT.

Galor et Hentschel (2012) ont mené une étude à partir d'un groupe de 155 participants après leur mission, soit un groupe de 100 anciens combattants israéliens diagnostiqués avec un TSPT ($n = 61$) et déprimés ($n = 39$) comparés à un groupe contrôle ($n = 55$) sans diagnostic et recrutés par des annonces dans des lieux publics. L'étude visait à différencier les groupes en examinant la flexibilité cognitive, les styles actif et évitant de coping et l'auto-efficacité. Les résultats montrent que le groupe TSPT

affiche significativement un mode de coping du type évitant comparé aux groupes de sujets déprimés et aux sujets contrôles et que ces derniers affichaient significativement plus d'auto-efficacité que les deux groupes cliniques. Cependant, cette recherche a comparé des participants contrôles qui n'étaient pas des anciens combattants à des groupes d'anciens combattants. Les sujets du groupe contrôle ont été rémunérés alors que les participants des deux autres groupes ne l'ont pas été. Seulement deux échelles de l'inventaire *COPE-Easy*; (une adaptation du *COPE Questionnaire*; Carver, Scheier, & Weintraub, 1989), soit les échelles de coping évitant et de coping actif, ont été administrées, ce qui limite la compréhension des stratégies dans leur ensemble.

Pietrzak, Harpaz-Rotem et Southwick (2011) ont comparé les anciens combattants américains à la suite de leur participation aux *Operations Enduring Freedom and Iraqi Freedom (OEF–OIF)* diagnostiqués avec un TSPT ($n = 85$) et recrutés dans des cliniques de santé mentale avec ceux qui n'avaient pas reçu ce diagnostic ($n = 74$). Ces derniers étaient recrutés dans des cliniques de soins primaires. Les premiers étaient plus susceptibles de se faire du souci, de se culpabiliser, de faire de l'évitement social et d'utiliser la distraction comportementale ainsi que des stratégies d'évitement pour gérer les pensées indésirables, les sentiments, et les situations. Ces résultats suggèrent que les anciens combattants atteints du TSPT sont plus susceptibles que ceux sans TSPT d'adopter des stratégies d'adaptation susceptibles de diminuer la flexibilité cognitive nécessaire pour le rétablissement d'un traumatisme.

Études portant sur des participants sans psychopathologie

Limbert (2004) a cherché à savoir dans quelle mesure le bien-être psychologique et la satisfaction au travail parmi les anciens combattants britanniques ($N = 167$) en mission dans les îles Falkland pouvaient être prédits par des facteurs tels que le soutien social perçu et les stratégies d'adaptation. Les résultats ont montré que les stratégies d'adaptation qui empêchaient les participants de faire face à la situation ont été associées à des résultats moins positifs en termes de bien-être psychologique (ventiler ses émotions, déni, désengagement comportemental). Les résultats montrent également que la perception de soutien social était associée à la fois au bien-être et à la satisfaction au travail.

Rioli et Savicki (2010) ont étudié l'impact de la diversité des stratégies utilisées chez les militaires ($N = 632$) stationnés en Irak dans des conditions de stress traumatique, à l'aide du COPE (Carver et al., 1989). Ils classèrent les stratégies en deux groupes, soit les stratégies fonctionnelles (coping actif, planification, suppression des activités concurrentes, réévaluation positive, restriction [se retenir, ne pas agir prématurément, attendre une opportunité], soutien social instrumental et émotionnel, religion et humour) et non fonctionnelles (ventilation des émotions, déni, désengagement mental et comportemental, acceptation, utilisation d'alcool et de drogues). Dans l'ensemble, en comparaison avec les normes du COPE, les soldats ont montré une diminution des stratégies d'adaptation fonctionnelles. Par ailleurs, les stratégies de réévaluation positive, de soutien social émotionnel et l'humour ont été le

plus fortement reliées à la baisse des symptômes psychologiques alors que la ventilation des émotions, le déni, le désengagement mental, le désengagement comportemental et l'usage de drogues et d'alcool étaient liés à des niveaux plus élevés de symptômes psychologiques.

La classification en stratégies fonctionnelles et non fonctionnelles ne rend pas adéquatement compte de ce que Carver et ses collègues ont proposé puisque ces auteurs ont clairement précisé que le contexte devait être pris en compte pour déterminer si une stratégie était fonctionnelle dans une situation donnée (Carver et al., 1989, p. 269). Par ailleurs, le classement, par Riolli et Savicki, de l'acceptation dans les stratégies non fonctionnelles surprend puisqu'elle est généralement associée aux facteurs non contrôlables et, surtout, qu'elle ne contribuait pas à la hausse de la psychopathologie dans leur recherche. Pour Carver et ses collègues, les stratégies les moins utiles pour s'adapter sont la ventilation, le désengagement mental et le désengagement comportemental.

Cette recherche montre tout de même que les distinctions traditionnelles entre les stratégies axées sur les problèmes et celles centrées sur l'émotion ne sont pas utiles dans la détermination de l'efficacité dans des conditions traumatiques. Certaines stratégies centrées sur le problème tel que le coping actif et la planification étaient efficaces et, en même temps, les stratégies centrées sur l'émotion comme la réévaluation positive étaient également liées à une adaptation positive. L'efficacité de l'adaptation ne relèverait donc

pas simplement de la dichotomie problème versus émotion. Riolli et Savicki (2010) évoquent, comme Lazarus (2003) le suggère, que les individus vivant des situations où l'adaptation active ou centrée sur le problème est difficile, voire impossible, bénéficient des stratégies centrées sur l'émotion. Par ailleurs, la diversité des stratégies d'adaptation utilisées ne semble pas suffisante en elle-même pour rendre compte de l'efficacité de l'adaptation. Ce n'est pas le nombre de stratégies, mais surtout leur efficacité qui compte.

L'utilisation des normes du *COPE*, qui se fondent sur des étudiants de collège pour étudier les stratégies des militaires au combat, peut être remise en question. Comme 138,000 militaires américains ont séjourné en Irak durant l'année où les données furent cumulées, il aurait été préférable de constituer un groupe contrôle plus représentatif pour la comparaison. Par ailleurs, l'emploi d'un questionnaire d'évaluation des symptômes psychiatriques pour mesurer la relation entre l'ajustement psychologique et les stratégies d'adaptation est discutable compte tenu qu'on pouvait s'attendre à des niveaux élevés de symptômes dans un contexte de combat sévère (en particulier, aux échelles hostilité, paranoïa et obsessionnel-compulsif). Ces résultats reflètent plutôt une réaction normale aux combats intenses, c'est-à-dire le contexte opérationnel et non l'efficacité de l'ajustement psychologique. Enfin, comme les données ont été cumulées 15 mois après la fin des combats, est-ce la fatigue opérationnelle, soit le contexte opérationnel du moment, qui était mesurée plutôt que les effets spécifiques de combats intenses ayant eu lieu bien avant ? Ces résultats confirment que l'efficacité d'une stratégie d'adaptation doit être

évaluée selon le contexte ou la situation (Carver et al., 1989; Folkman & Lazarus, 1985; Lazarus & Folkman, 1984).

Adaptation au stress postdéploiement et interventions psychologiques

Boden, Bonn-Miller, Vujanovic, et Drescher (2012) ont utilisé un devis longitudinal pour étudier les associations entre les changements dans le style d'adaptation évitant et actif à partir de questionnaires administrés en cours de traitement en résidence pour le TSPT et la sévérité des symptômes de TSPT à la sortie du traitement dans un centre américain de *Veterans Affairs*. Dans cette recherche, le style actif était composé d'énoncés du *Brief COPE* (Carver, 1997, 2011) provenant des échelles coping actif, réévaluation positive, planification, acceptation, religion et soutien émotionnel alors que le style évitant était composé d'énoncés provenant des échelles de déni, de désengagement comportemental et d'utilisation de substances. Les participants étaient 636 anciens combattants admis après une mission dans un programme de réadaptation résidentiel pour TSPT. Les résultats ont indiqué que l'augmentation du style évitant et la diminution dans le style actif entre l'admission et la fin du traitement prédisaient la sévérité totale des symptômes de TSPT à la sortie du traitement, après avoir tenu compte de la sévérité des symptômes du TSPT à l'admission.

Cependant, cette étude est fondée sur les autoévaluations des participants, ce qui rend difficile l'appréciation des relations potentiellement importantes et cliniquement significatives entre l'adaptation et la psychopathologie, soit comment la situation

stressante est résolue (Coyne & Racioppo, 2000). Par ailleurs, l'échantillon de cette recherche comporte une proportion de seulement 58,8 % de sujets de race blanche, le reste se distribuant en afro-américains (17,3 %), latino-américains (14,8 %) et autres (9,1 %), ce qui limite sa généralisation en dehors du cadre américain. De plus, l'échantillon a été recruté sur une période de huit ans et aucune information n'est fournie sur le type d'exposition puisque seuls les diagnostics étaient évalués. Enfin, la moyenne d'âge élevée suggère que l'échantillon pouvait être composé de plusieurs anciens combattants présentant des troubles chroniques et l'évaluation ne s'est intéressée qu'à un seul diagnostic, le TSPT, alors que cette population présente souvent de la comorbidité (dépression, dépendance aux substances, troubles d'adaptation), des troubles pouvant suggérer la présence d'impuissance acquise à la suite de l'exposition à des situations stressantes incontrôlables dont il aurait fallu tenir compte (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1978; Maier & Seligman, 1976; McCormick, Taber, & Kruegelbach, 1989).

Cependant, cette recherche montre que le style évitant n'est pas simplement un artefact découlant du chevauchement du groupe de symptômes associés à l'évitement/émoussement typique du TSPT, que le style d'adaptation actif neutralise les effets du style d'adaptation évitant et, enfin que le style évitant peut être préférable lorsque les ressources sont faibles ou que l'événement stressant, ou les symptômes sont perçus comme extrêmement menaçants, substantiels ou incontrôlables (Roth & Cohen, 1986). Lors d'une mission, il peut donc être adaptatif d'utiliser des stratégies

d'évitement pour gérer certains stimuli lorsque l'énergie est limitée, que le contexte est très exigeant et qu'il faut demeurer centré sur la tâche.

Dans le cadre d'un récent essai randomisé contrôlé (*Seeking Safety* vs traitement intensif), auprès de 98 anciens combattants américains ayant participé à une mission, Boden et al. (2014) ont confirmé des résultats obtenus antérieurement (Boden et al., 2012). Trois types de coping (actif, évitant et décharge émotionnelle) furent mesurés à l'aide du *Coping Response Inventory (CRI; Moos, 1993)* au début du traitement, puis à six et douze mois. Les résultats montrent qu'au début du traitement, le style évitant et la décharge émotionnelle, mais pas le style de coping actif, ont tendance à être associés positivement à la symptomatologie du TSPT et du trouble lié aux substances. Les résultats montrent également qu'au cours du traitement, le coping actif a augmenté et aussi que le style de coping évitant ainsi que la décharge émotionnelle ont diminué. Les résultats suggèrent qu'il peut être utile de cibler le style d'adaptation dans le traitement des personnes présentant une comorbidité TSPT et un trouble lié aux substances et, surtout, qu'il peut être modifié par l'intervention psychologique.

La généralisabilité de cette étude au contexte militaire est cependant limitée par le fait que seulement 26,8 % des participants présentaient un trouble secondaire à une exposition aux combats tel que mesuré au *Clinician Administered PTSD Scale (CAPS; Blake et al., 1995)*. Par ailleurs, 25 % des participants ne semblaient pas avoir pu être classés à l'aide de cette échelle. Près de 50 % des participants présentaient des

expositions à des stressseurs intenses autres que ceux liés au combat tels : assaut physique, assaut armé, accident des transports, catastrophe naturelle et mort violente soudaine. Par ailleurs, l'échantillon ne comprenait que 19,4 % de sujets de race blanche. En fait, l'échantillon était principalement composé d'afro-américains (60,2 %). Cependant, ces résultats confirment, comme le suggèrent d'autres études auprès des militaires, qu'il est possible d'apprendre à utiliser des stratégies d'adaptation et modifier le coping (Cohn & Pakenham, 2008; Riolli & Savicki, 2010).

Résumé concernant les stratégies d'adaptation des militaires après une mission

Dans l'ensemble, les stratégies les plus fréquemment rapportées par les soldats étaient la résolution de problèmes, la réévaluation positive et la recherche de soutien social. Cependant, les soldats utilisent le détachement lorsqu'ils sont soumis à un stress plus intense. Les stratégies de coping actif ou de résolution de problèmes, de réévaluation positive, de soutien social émotionnel et l'humour ont été le plus fortement reliées à la baisse des symptômes psychologiques et une adaptation positive alors que la ventilation des émotions (décharge émotionnelle), le déni, le désengagement mental, le désengagement comportemental et l'usage de drogues et d'alcool étaient associés au maintien des symptômes psychologiques. L'efficacité de l'adaptation ne relève pas simplement de la dichotomie problème versus émotion puisque les individus exposés à des niveaux élevés de combat peuvent bénéficier des stratégies centrées sur l'émotion, en particulier lorsque le stress est intense ou incontrôlable.

Le TSPT serait associé à un abandon dans la poursuite d'importants buts dans la vie qui dépendrait de l'évaluation négative que le militaire fait de l'événement traumatique ou encore des séquelles qui en découlent ayant pour effet de maintenir un sévère sentiment de menace. Dans les études antérieures, se confronter aux facteurs de stress et faire des efforts cognitifs et comportementaux pour faire face et résoudre directement les difficultés liées au trauma réduisaient la prévalence du TSPT chez les anciens combattants, alors que faire appel à des stratégies d'évitement paraissait lié aux manifestations du TSPT. La dépression et l'abus d'alcool, deux autres diagnostics fréquemment rencontrés chez les anciens combattants, seraient associés au coping centré sur l'émotion, à la confrontation, à la décharge émotionnelle, au détachement, à la sur-acceptation de sa responsabilité/culpabilité et à la fuite-évitement. L'évitement expérientiel serait un enjeu de l'intervention dans la mesure où le style d'adaptation actif neutralise les effets de l'évitement expérientiel en offrant des stratégies d'adaptation plus saines pour y faire face. Enfin, les militaires peuvent apprendre à utiliser des stratégies d'adaptation et modifier leur coping.

Effets de la prestation de soutien social chez l'individu qui le reçoit

Selon Thoits (2011), les liens sociaux et le soutien social sont liés positivement et causalement à la santé mentale, à la santé physique, à la longévité et ils atténuent les effets du stress sur la santé mentale. Des recherches récentes portant sur l'assistance à l'adaptation au stress (*coping assistance*) montrent qu'elle peut réduire l'insatisfaction et l'épuisement émotionnel (van Emmerik, 2002), promouvoir la réadaptation des enfants

devant se réadapter d'une chirurgie à la suite d'un accident (Marsac, Donlon, Winston, & Kassam-Adams, 2013; Marsac, Mirman, Kohser, & Kassam-Adams, 2011), d'un désastre naturel (Prinstein & La Greca, 1996) ou pour faire face au cancer (Elmir, Jackson, Beale, & Schmied, 2010; Hildenbrand, Alderfer, Deatrck, & Marsac, 2014) rehausser le niveau de fonctionnement instrumental des personnes âgées présentant une santé générale diminuée (Schein, Gagnon, Chan, Morin, & Grondines, 2005) rehausser le fonctionnement psychosocial des personnes vivant avec le VIH (Peterson, Rintamaki, Brashers, Goldsmith, & Neidig, 2012) et favoriser le rétablissement des vétérans en traitement pour TSPT ainsi que promouvoir leur engagement dans les services de santé mentale (Bird, 2015; Hundt, Robinson, Arney, Stanley, & Cully, 2015; Jain, Hernandez, & Lindley, 2014; Jain, McLean, Adler, & Rosen, 2016; Jain, McLean, & Rosen, 2012; Laffaye, Cavella, Drescher, & Rosen, 2008). Enfin, une étude de Whybrow, Jones et Greenberg (2013) portant sur les interventions d'équipes britanniques de soutien par les pairs en 2011 (Op Herrick) a montré que les pairs aidants représentent une ressource plus efficiente sur le plan logistique, culturellement plus acceptable pour les troupes et semble favoriser un meilleur fonctionnement de l'unité. Fait important, contrairement aux modèles antérieurs de soutien psychologique postincident comme le débriefing psychologique, les interventions par les pairs aidants ne semblent pas nuire aux militaires recevant cette intervention. Aucune recherche n'a pu être identifiée qui porte spécifiquement sur le coping d'assistance donné par les militaires entre eux lorsqu'ils sont en mission et qui n'est pas organisé et structuré par la chaîne de commandement.

Effets de la prestation de soutien social d'assistance chez l'individu qui le donne

Bien que la plupart des recherches ont porté sur la réception, plutôt que la fourniture de soutien social, des résultats de recherche récents auprès de couples suggèrent que de donner du soutien social peut être bénéfique non seulement pour le receveur, mais aussi pour le donneur en augmentant le bien-être non seulement du receveur, mais aussi celui du donneur (Inagaki & Eisenberger, 2012). De plus, donner du soutien peut également aider les individus à mieux faire face au stress de la vie quotidienne (Raposa, Laws, & Ansell, 2016). Donner du soutien instrumental et émotionnel favorise la santé émotionnelle et physique, accroît les affects positifs (Dulin & Hill, 2003; Midlarsky, 1991; Schwartz & Sendor, 1999), facilite le deuil ainsi que le déclin des symptômes dépressifs chez l'endeuillé après la perte d'un conjoint (Brown, Brown, House, & Smith, 2008) et diminue les taux de mortalité chez l'aidant (Brown, Nesse, Vinokur, & Smith, 2003; Brown et al., 2009; Poulin, Brown, Dillard, & Smith, 2013). Donner du soutien et aider les autres peut, par exemple, distraire un individu des facteurs de stress, donner un sens et un but à la vie ainsi qu'accroître le sentiment d'auto-efficacité (Midlarsky, 1991). Selon Raposa, Laws et Ansell (2016), donner du soutien social serait une stratégie d'adaptation efficace pour les personnes stressées en atténuant les effets négatifs du stress sur la santé mentale. Ces résultats suggèrent qu'il est pertinent de s'intéresser aux effets de la prestation de soutien social chez les personnes faisant face au stress. Cependant, aucune étude n'a pu être identifiée qui porte sur la prestation de soutien social ou l'assistance au coping par les militaires entre eux durant leur mission ou après celle-ci.

Coping en situation de performance et sports de haut niveau

Plusieurs auteurs ont fait un parallèle entre la performance sportive et militaire. (Janelle & Hatfield, 2008; Lane, Bucknall, Davis, & Beedie, 2012; Tenenbaum, Edmonds, & Eccles, 2008). Selon Janelle et Hatfield (2008), les progrès dans les systèmes d'armement imposent des exigences en termes de capacité d'attention, de processus de prise de décision et de contrôle moteur qui sont essentielles pour tirer profit des avantages de ces technologies. Le déclenchement d'états émotionnels intenses et l'excitation incontrôlée dans des conditions de stress extrême sur le champ de bataille sont susceptibles de dégrader les processus mentaux critiques nécessaires au traitement de l'information et à l'exécution de la tâche. La sévérité objective de facteurs de stress qui caractérisent l'expérience militaire est généralement supérieure à celle rencontrée dans le sport, mais les résultats de la recherche scientifique portant sur le stress et la performance montrent que la participation au sport reflète les situations militaires et prépare les combattants (Janelle & Hatfield, 2008).

Lazarus (2000) considère que l'application du modèle transactionnel de l'adaptation au stress est pertinente aux sports de compétition de haut niveau et, en particulier, le rôle joué par les émotions dans la performance. Une des principales préoccupations de la psychologie du sport est l'effet délétère sur la performance de certains enjeux mentaux propres à la compétition de haut niveau. Le stress constituerait ainsi le facteur majeur de l'échec des athlètes à utiliser pleinement leurs habiletés dans divers types de situations (Lazarus, 2000).

Plusieurs études ont abordé la notion d'autorégulation requise pour performer en situation de performance et de stress dont celles portant sur le modèle des zones individuelles de fonctionnement optimal (ZIFO; *Individual zone of optimal functioning – IZOF*; Hanin, 1997, 2000). Ce modèle pose que la performance de l'athlète est réussie lorsque son anxiété précompétition est à l'intérieur ou à proximité de sa zone individuelle de fonctionnement optimal. Lorsque l'anxiété tombe en dehors de la zone optimale, la performance se détériore. Le modèle suggère également que les athlètes sont conscients et capables de se rappeler avec précision ainsi que d'anticiper leur anxiété précompétition (Hanin, 2000; Jokela & Hanin, 1999). Lazarus (2000) considère que les positions théoriques du modèle de Hanin et du modèle du stress et de l'adaptation sont plus une question « d'accent que de substance ».

Au niveau de la recherche, Jensen, Roman, Shaft et Wrisberg (2013) ont étudié l'expérience de combattants ($N = 7$) de la *Mixed Martial Arts* pendant une compétition réelle. Les résultats d'entretiens phénoménologiques ont révélé que l'expérience des participants était caractérisée par des thèmes comme la « réalité de la cage » où il faut être prêt à tout (les opposants sont enfermés, le combat est chaotique avec des hauts et des bas, les blessures sont un aspect normal du combat), le but poursuivi (la mentalité de combat, la motivation, la peur), les habiletés de combat (l'adrénaline, le contrôle de soi, la stratégie, l'automatisation de l'action) et la communauté (attitude de « c'est juste une business », la foule est à l'écoute, écouter la voix de l'entraîneur seulement). Leur recherche a établi que les habiletés de régulation de l'excitation des combattants étaient

au moins aussi importantes que leurs habiletés techniques pour le succès d'un affrontement.

Amiot, Gaudreau et Blanchard (2004) ont étudié, durant une compétition stressante (perçue comme importante ou très importante), le lien entre la motivation et le processus de coping chez 129 participants (61,5 %; femmes) de divers sports. Les résultats montrèrent que l'autodétermination prédit positivement l'utilisation de stratégies axées sur la tâche (relaxation, analyse logique, contrôle des pensées, imagerie mentale, soutien social, distanciation, dépense d'efforts) au cours d'une compétition sportive stressante, tandis que la motivation qui n'est pas autodéterminée prédit l'utilisation de stratégies d'adaptation orientée vers le désengagement (désengagement ou démission, ventilation des émotions désagréables, distraction mentale). L'adaptation centrée sur la tâche, à son tour, a été positivement associée à l'atteinte des objectifs fixés pour la compétition, alors que l'adaptation centrée sur le désengagement a été négativement associée à l'atteinte des objectifs.

Gaudreau et Blondin (2004) se sont intéressés à 144 golfeurs canadien-français participant à un championnat amateur. Ils ont observé que la stratégie de distraction n'était pas corrélée de façon significative avec l'atteinte des objectifs et l'état affectif postcompétition et que l'effet de la distraction sur l'atteinte des objectifs et les sentiments positifs dépendait de la façon dont les athlètes utilisent cette stratégie d'adaptation, c'est-à-dire seule ou en combinaison avec la stratégie centrée sur le problème (centration sur

la tâche). Le seul recours à la stratégie de distraction n'aide pas ou n'empêche pas les athlètes d'atteindre l'objectif qu'ils se fixent, d'obtenir de meilleurs résultats que les autres concurrents et d'éprouver des états affectifs positifs après la compétition. Cependant, plus l'utilisation de la stratégie centrée sur le problème augmente, plus il y a d'avantages à utiliser la stratégie de distraction. L'avantage relatif de la stratégie de distraction pourrait être expliqué par son effet potentiellement positif sur la préservation des ressources physiques et mentales nécessaires pour une performance optimale (Gaudreau & Blondin, 2004) (pour une revue des avantages pouvant être tirés de la régulation des émotions dans le domaine militaire et des sports, voir Wagstaff & Leach, 2015).

Critiques méthodologiques et lacunes au plan de la connaissance

Au plan méthodologique, la recherche portant sur les effets du stress opérationnel chez les militaires est marquée par l'utilisation des devis transversaux qui restreignent la possibilité de tirer des conclusions formelles concernant les relations temporelles entre l'évaluation, les stratégies d'adaptation et l'ajustement (Roesch, Weiner, & Vaughn, 2002). De plus, les devis quantitatifs utilisent des inventaires standardisés pour mesurer les stratégies d'adaptation dans le cadre d'une mission dans son ensemble alors que ces instruments sont conçus pour évaluer des situations stressantes spécifiques.

Selon Lazarus et Folkman (1987), la personne et l'environnement doivent être étudiés conjointement. Le plus souvent, la recherche tente plutôt d'identifier des

correspondances entre des psychopathologies comme le TSPT et des stratégies d'adaptation, un peu comme si la psychopathologie résulte, reflète ou représente un événement stressant (pour une discussion concernant les effets confondants entre l'évaluation du stress et les mesures de détresse et de la maladie, voir Lazarus, 1990). Selon Lazarus et Folkman (1987), cette manière de conceptualiser relève d'une perspective centrée sur le stress comme une relation négative entre la personne et son environnement. Ces auteurs ont recommandé d'adopter une perspective orientée sur l'émotion puisque l'évaluation cognitive et les états émotionnels comme la peur, la colère, la culpabilité et la honte relèvent des émotions, mais celles-ci présentent aussi un versant positif de la relation personne-environnement comme la joie, le bonheur, la fierté, l'amour et l'apaisement (Lazarus & Folkman, 1987).

Folkman et Moskowitz (2004) soulèvent plusieurs limites en ce qui concerne l'utilisation des inventaires dont l'échantillonnage inadéquat et la difficulté à interpréter les réponses, le changement du sens que prend une stratégie en fonction du contexte, etc. Lazarus et Folkman (1984) ont aussi indiqué que la formulation de plusieurs énoncés des échelles de coping confond les efforts d'adaptation avec des contenus d'autodépréciation ou encore chargés de détresse. L'exemple le plus frappant est la reconnaissance de sa responsabilité versus la culpabilisation. Ceci expliquerait les associations fréquemment faites entre les stratégies centrées sur l'émotion et la détresse ou la psychopathologie (Badour et al., 2012; Coyne & Racioppo, 2000; Hartman, 2008; Stanton, Danoff-Burg, Cameron, & Ellis, 1994; Stanton & Franz, 1999). Ensuite, la recherche a identifié que

les stratégies centrées sur le problème et les stratégies centrées sur l'émotion sont utilisées par les individus dans la plupart des rencontres stressantes (Lazarus & Folkman, 1987), ce qui ajoute à la difficulté de distinguer les effets des unes et des autres.

Enfin, il y a le problème du rapport rétrospectif et de la fiabilité des souvenirs concernant des comportements et des pensées survenus des semaines, voire des mois suivant un événement. Bien que le rapport rétrospectif soit plus vulnérable aux distorsions associées aux efforts des participants pour donner du sens à leur expérience (Folkman & Moskowitz, 2004), selon Stone et al. (1998), le rapport rétrospectif serait un meilleur prédicteur du résultat futur de l'adaptation au stress. Folkman et Moskowitz (2004) expliquent qu'il traduirait la « vraie histoire » telle que perçue par les participants. Ces auteures suggèrent que l'approche narrative constituerait une alternative aux inventaires permettant d'apprendre autant au sujet des événements stressants que de la transaction, c'est-à-dire la relation dynamique existant entre l'événement, les comportements, les pensées ainsi que les émotions éprouvées alors que l'action se déroule (Folkman & Lazarus, 1988a; Folkman & Moskowitz, 2004; Lazarus & Folkman, 1987).

Selon Lazarus et Folkman (1984), le processus d'adaptation n'est pas intrinsèquement bon ou mauvais et il doit être évalué dans le contexte stressant spécifique dans lequel il se produit. Une stratégie d'adaptation donnée peut être efficace dans une situation, mais pas dans une autre, en fonction, par exemple, du moment où elle

se produit ou du niveau de contrôle que l'on peut exercer sur elle (Folkman & Moskowitz, 2004).

Au plan de la connaissance, plusieurs théoriciens du stress l'ont souligné, les objectifs et les buts représentent un aspect qui est absent de la plupart des études portant sur l'adaptation au stress (Park, 2010; Park & Folkman, 1997). Or, ceux-ci ont une influence plus importante que les valeurs sur les actions et réactions des individus puisqu'on peut avoir des valeurs sans jamais agir en fonction d'elles (Lazarus, 1999). Coyne et Racioppo (2000) ajoutent qu'on ne peut pas évaluer si l'adaptation a été un succès dans une situation particulière, sans faire référence aux objectifs de vie, personnels ou professionnels, poursuivis par l'individu. Ces auteurs recommandent comme l'ont fait Lazarus et Folkman (1984) d'utiliser un devis permettant de cerner la transaction personne-environnement et le processus de coping. Une recherche prenant en compte des aspects comme les valeurs, les buts ou les objectifs poursuivis et les engagements de vie pourrait permettre de mieux comprendre les émotions impliquées dans la transaction et d'évaluer l'efficacité relative des stratégies d'adaptation dans leur contexte.

Enfin, les recherches auprès des anciens combattants utilisent rarement les devis qualitatifs et peu de choses sont connues à propos de l'expression concrète des stratégies dans la vraie vie. Une recherche s'intéressant à comprendre les formes concrètes des stratégies d'adaptation s'exprimant chez les militaires pourrait contribuer à l'élaboration

de devis de recherche mieux ajustés au contexte et à la réalité des soldats. Un devis qualitatif pourrait donc jeter un nouvel éclairage sur le lien entre le sens global et le sens situationnel tout en répondant aux critiques formulées concernant la conduite d'études qui décontextualisent la transaction personne-environnement (Folkman & Lazarus, 1985; Lazarus, 1999; Lazarus & Folkman, 1984) et opposent les stratégies d'adaptation centrées sur le problème et les stratégies centrées sur l'émotion entre elles plutôt que de chercher à en comprendre la dynamique (Folkman & Moskowitz, 2004; Schroevers, Kraaij, Garnefski, 2007).

Modèle conceptuel

La Figure 1 décrit les composantes du modèle transactionnel du stress et de l'adaptation qui définit le stress comme une relation particulière entre la personne et son environnement qui est évaluée par la personne comme taxant ou excédant ses ressources ou menaçant son bien-être (Lazarus & Folkman, 1984, p. 19). Le processus d'adaptation au stress est basé sur l'hypothèse que les gens évaluent constamment leur environnement et le stress commence lorsque la personne prend connaissance d'une modification ou d'un changement qui menace les objectifs poursuivis ou la situation actuelle de l'individu (Folkman & Greer, 2000). Tout en les distinguant clairement, le modèle met en relief l'importance du sens global et du sens assigné aux événements spécifiques aussi appelé le sens situationnel (Lazarus & Folkman, 1984). Le système de sens global comprend trois composantes: les croyances, les buts et les objectifs ainsi que les sentiments subjectifs (Park, 2010; Park & Ai, 2006) lesquels exerceraient une puissante

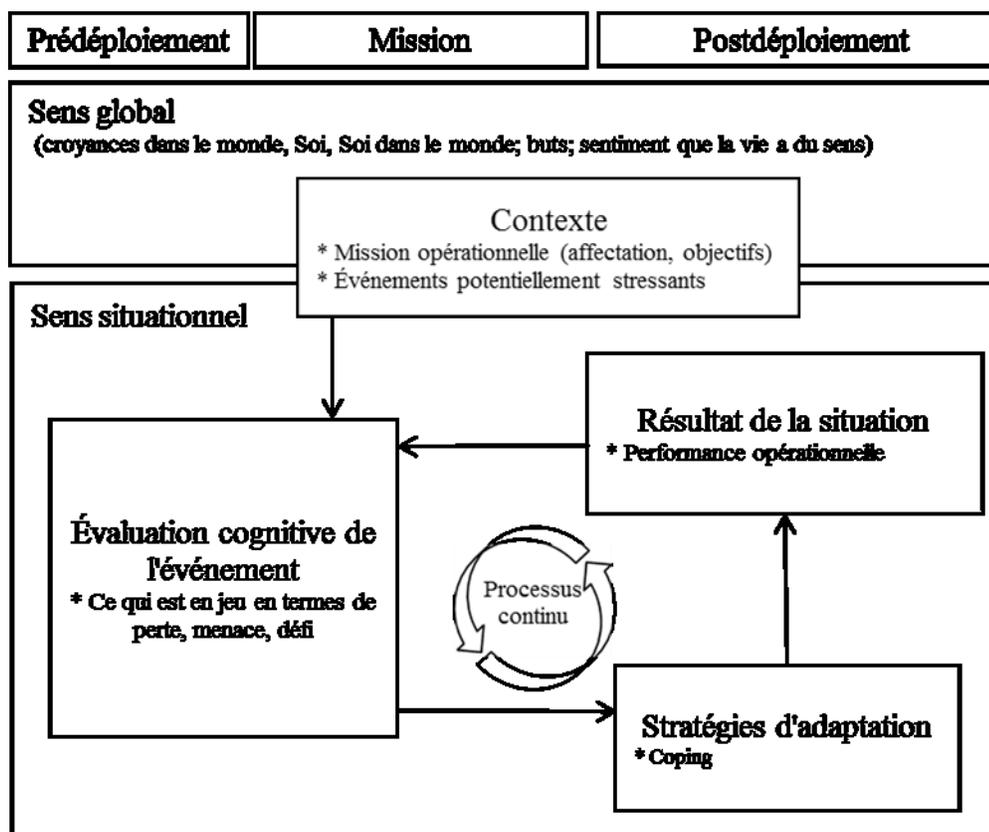


Figure 1. Cadre conceptuel intégré de l'adaptation au stress opérationnel (Larner & Blow, 2011; Lazarus & Folkman, 1984; traduction libre).

influence sur les pensées et les actions des gens (Park & Folkman, 1997). Ce système, formé d'hypothèses générales en lien avec la perception du monde, façonne l'opinion des gens à propos de leur propre nature aussi bien que leur compréhension des autres et du monde, ce qui fait en somme que le monde leur est compréhensible et prévisible (Janoff-Bulman, 1992; Koltko-Rivera, 2004). Les croyances personnelles font référence à la perception de notre chance personnelle, de la justice, du contrôle et de la prévisibilité des événements, de la bonté fondamentale, du sentiment de sécurité ou encore de la vulnérabilité et de l'identité (Bandura, 1997; Janoff-Bulman, 1992). Ce sont des structures cognitives qui guident les gens dans leur vie, influencent de manière

fondamentale leur façon de percevoir la réalité et structurent leurs buts (Silberman, 2005). Les objectifs ou buts sont les représentations internes des résultats souhaités qui motivent les gens dans leur vie (Park & Folkman, 1997; Austin & Vancouver, 1996). Le sens de la vie est l'aspect émotionnel du sens global qui correspond au sentiment d'accomplissement, de satisfaction et de réalisation (Reker & Wong, 2012) et tiendrait au fait de voir ses propres actions comme orientées vers un état futur désiré ou un but (Baumeister, 1991; Klinger, 2012; McGregor & Little, 1998; Park, 2010; Slattery & Park, 2012).

Selon Folkman et Greer (2000), les croyances, les valeurs et les engagements de vie influencent l'évaluation cognitive qui sera faite par l'individu des situations stressantes auxquelles il aura à faire face. Comme les valeurs, les croyances et les engagements varient d'une personne à l'autre, les individus seront influencés différemment par des situations en apparence similaires.

Le sens situationnel réfère à la signification spécifique et personnelle qu'un individu assigne à un changement survenu dans son environnement, lequel sera évalué soit comme une menace, une perte ou un défi (possibilité de maîtrise ou de gain), c'est l'évaluation primaire (Folkman & Greer, 2000). L'individu détermine aussi ses options ou ressources pour y faire face, c'est-à-dire la mesure dans laquelle la situation peut être contrôlée ou modifiée, c'est l'évaluation secondaire (Lazarus & Folkman, 1984). Les évaluations primaire et secondaire déterminent comment la situation est perçue et

l'intensité de la réponse émotionnelle qui accompagne ces évaluations. Le processus d'évaluation influence donc l'adaptation ultérieure.

S'il n'y a pas d'écart entre le sens donné par un individu à un événement et le sens global, la détresse est réduite au minimum. Si, toutefois, il y a une divergence (dissonance cognitive : simultanéité de cognitions qui entraînent un inconfort mental en raison de leur caractère inconciliable ou expérience d'une contradiction entre une cognition et une action; Festinger, 1957), la détresse s'ensuit jusqu'à ce qu'il y ait réconciliation entre ces deux significations que les gens s'efforcent de réaliser à travers un processus d'adaptation continu et de recherche de sens (Janoff-Bulman & Frantz, 1997; Park & Folkman, 1997) de sorte que le sens donné à l'événement est intégré et ne constitue dès lors plus une violation du système de sens global (Klinger, 1998).

Le système de sens global qui prévaut chez le militaire en prédéploiement sera testé, mis à l'épreuve ou confronté par l'expérience vécue durant les opérations et sera soit jugé adéquat ou soit substantiellement altéré par l'expérience stressante (situationnelle), suivi soit par la détresse continue ou des efforts de changement (Larner & Blow, 2011).

L'évaluation cognitive d'une situation donnée et l'adaptation au stress ou *coping* sont des processus intimement reliés. L'évaluation relève de l'appréciation par l'individu de la signification personnelle d'un événement donné et de l'adéquation de ses ressources

pour y faire face. L'évaluation influence l'émotion qui sera éprouvée et le *coping* subséquent. Le processus de *coping* se réfère aux pensées et aux comportements qu'une personne utilise pour réguler l'émotion éprouvée, soit les stratégies centrées sur les émotions ou encore la modification de la situation, soit les stratégies centrées sur le problème. Le *coping* influence donc aussi le résultat de la situation et l'évaluation que l'individu en fait puisque ce processus est continu (Folkman & Greer, 2000; Lazarus & Folkman, 1984, 1987).

Thoits (1986), a proposé d'intégrer l'assistance à l'adaptation (*coping assistance*) au modèle du stress et de l'adaptation, c'est-à-dire les efforts fait par une personne pour soutenir les efforts d'adaptation d'une autre personne. Les stratégies d'adaptation utilisées par l'individu en réponse au facteur de stress dont il fait l'expérience sont les mêmes que celles utilisées pour assister un individu. Cette conceptualisation intègre donc une variété d'actions potentielles réalisées par des personnes aidantes (*supporters*) qui sont souvent négligées. Ainsi le soutien social pourrait fonctionner, à l'instar du coping, comme moyen de s'adapter à un facteur de stress en aidant la personne à changer la situation elle-même, à changer le sens de la situation, à changer sa réaction émotionnelle à la situation ou à changer les trois (Thoits, 1986). Selon Thoits (2011), le soutien social réfère à trois fonctions d'assistance, soit émotionnelle (démonstrations d'amour, d'attention, d'estime, de sympathie, de valeur ou d'encouragement), informationnel (clarifier des faits, fournir des conseils, soutenir l'évaluation, donner de la rétroaction ou une opinion, explorer les pistes d'action possibles) et instrumentale

(fournir une aide comportementale ou matérielle aux tâches ou aux problèmes pratiques). Les liens sociaux se développeraient dans les groupes primaires (plus petits et informels), soit les personnes significatives (membres de la famille, amis, parents et voisins) à qui l'individu est lié émotionnellement et qu'il considère comme importantes ou susceptible de l'influencer et les groupes secondaires (plus grand, plus structurés et formels), soit les personnes présentant une similarité qui peut être socioculturelle ou situationnelle (collègues, superviseurs, instructeurs, membres du clergé, bénévoles, professionnels). Selon Thoits (2011), lorsque les personnes significatives sont émotionnellement impliquées ou lorsque les exigences ou particularités du facteur de stress ne leur sont pas familières, le coping d'assistance devrait plutôt venir des personnes ayant une expérience similaire parce qu'il serait plus efficace.

Cette extension du modèle pour intégrer l'assistance active à l'adaptation peut être justifiée par des données récentes qui indiquent que l'exposition au stress augmente la tendance chez les gens à s'engager dans des comportements d'affiliation et prosociaux (McGinley et al., 2010; von Dawans, Fischbacher, Kirschbaum, Fehr, & Heinrichs, 2012). Par ailleurs, selon Weber, Rosen et Weissbrod (2000), la cohésion (solidarité de groupe dans les petites unités de combat contribuant à la préparation militaire, le succès de la mission et la survie psychologique en situation de combat) est associée à une meilleure adaptation des militaires. Ici la cohésion est définie comme horizontale soit de créer des liens (*bonding*) ou verticale soit de donner du soutien et de manifester un leadership attentif aux besoins (*caring leadership*), par exemple, dans le mentorat. De

plus, Laffaye, Cavella, Drescher et Rosen (2008) ont montré que chez les vétérans en traitement pour TSPT, les pairs vétérans représentaient leur source la plus courante de soutien émotionnel. Les relations avec les pairs vétérans ont été jugées à la fois comme un soutien (*supportive*) et relativement sans stress. En revanche, les relations conjugales étaient généralement caractérisées par des niveaux relativement égaux de soutien interpersonnel et de stress interpersonnel.

Objectif

La recherche consiste à étudier, à partir du point de vue des militaires, l'adaptation au stress opérationnel. L'objectif poursuivi est de mieux comprendre, comment le militaire donne du sens à l'expérience vécue en opération. La question fondamentale consiste à explorer et à décrire les stratégies permettant au militaire de donner du sens à son expérience, et de situer la contribution des buts et des objectifs de vie ainsi que du contexte particulier dans des situations opérationnelles spécifiques. Les questions de recherche sont : a) Quel est le sens global (croyances, buts et objectifs, sentiments subjectifs) présenté par le militaire lors du déploiement opérationnel ? b) Quels sont les événements opérationnels spécifiques susceptibles de générer du stress et, conséquemment, d'induire le processus d'adaptation ? c) Quel est le sens assigné par le militaire à l'événement stressant ? d) Quelles sont les stratégies d'adaptation utilisées pour s'adapter à des événements stressants ? e) Quel est le résultat des stratégies appliquées ?

Méthode

Analyse qualitative secondaire

Dès 1963, Barney Glaser définissait l'analyse secondaire comme l'étude de questions spécifiques à partir de données existantes lesquelles furent à l'origine collectées pour d'autres fins (Glaser, 1963). Si la méta-analyse sert de stratégie pour la synthèse des résultats de recherche, l'analyse qualitative secondaire fournit un mécanisme pour étendre les contextes dans lesquels il est possible d'utiliser et d'interpréter les données de recherche qualitative (Fielding, 2004; Thorne, 1998). Heaton (2004) ajoute que l'analyse qualitative secondaire peut être utilisée pour enquêter sur de nouvelles questions ou pour dégager une nouvelle perspective à une question et comme un moyen de corroborer, valider, ou redéfinir la recherche primaire.

Selon la typologie de Heaton (2008), la présente étude peut être qualifiée d'analyse supplémentaire et consiste à analyser plus en profondeur une question, un enjeu ou un aspect des données qui n'était pas abordé dans la recherche primaire. Ce serait le type le plus commun d'analyse qualitative secondaire. L'intention est alors de maximiser l'utilisation des données recueillies.

Heaton (1998) situe les avantages de l'analyse secondaire des données à plusieurs niveaux : elle permet de générer de nouvelles hypothèses, de soutenir des théories

existantes, de diminuer les inconvénients ou le fardeau imposé aux répondants en éliminant le besoin de recruter de nouveaux sujets, et favorise aussi l'utilisation plus large de données rares ou l'accès à des répondants difficilement accessibles. En dépit de l'apparente logique et des avantages à recourir à l'analyse secondaire, peu de chercheurs reconnaissent avoir utilisé l'analyse secondaire, ce qui reflèterait pour Thorne (1998) une prise de conscience des défis intellectuels posés par l'analyse secondaire.

Méthodologie de l'analyse secondaire

Lors de la réalisation d'une analyse secondaire, Heaton (1998) recommande de décrire la recherche initiale, soit le processus de collecte de données et les processus analytiques appliqués aux données. Selon Long-Sutehall, Sque et Addington-Hall (2011), le but de l'analyse secondaire doit être transparent, détaillant les considérations méthodologiques et éthiques et il convient d'expliquer les décisions prises en ce qui concerne les données manquantes afin que les processus d'interprétation de la production de connaissances soient transparents. Heaton (1998) résume les lignes directrices établies pour l'analyse qualitative secondaire : a) évaluer la compatibilité des données de l'analyse primaire pour l'analyse secondaire; b) clarifier la position de l'analyste secondaire; c) décrire l'analyse des données primaire autant que secondaire, et d) aborder les enjeux éthiques comme la portée du consentement.

Compatibilité des données de l'analyse primaire pour l'analyse secondaire

Dans la préparation d'une analyse secondaire, l'évaluation de l'adéquation entre les ensembles de données primaires et la question de la recherche secondaire est essentielle (Dargentas & Le Roux, 2005; Heaton, 2004; Thorne, 1994). Cette évaluation se fonderait sur la qualité des données en termes de profondeur appropriée et de pertinence des détails (Hinds, Vogel, & Clarke-Steffen, 1997, p. 412). À cet égard, Heaton (1998) note que les questionnaires structurés peuvent exiger de poser des questions supplémentaires, alors que les questionnaires semi-structurés produisent des données plus riches rendant les questions supplémentaires facultatives.

Dans le cadre de cette analyse secondaire et préalablement au codage, les questions de la recherche primaire susceptibles de documenter chacun des éléments du modèle théorique ont été identifiées. Les transcriptions ont été lues une première fois afin de se familiariser avec leur contenu puis, elles ont été parcourues une deuxième fois par l'étudiant-chercheur, en prenant soin, cette fois, de repérer au passage certains éléments qui pouvaient faire référence à une des composantes du modèle conceptuel. Le but de cette étape était de déterminer la valeur de ces données aux fins de l'analyse secondaire. Notre approche face à ces données était cohérente avec la recommandation de Thorne (1998, p. 6) qui suggère d'aborder les données textuelles en s'inspirant de la tradition herméneutique de l'interprétation interactive des textes laquelle dépend des conditions d'engagement avec les données. On parle alors de « participation

imaginative » (Tesch, 1987, p. 238) où un dialogue s'établit avec les textes dans lequel l'analyste et le texte se questionnent l'un l'autre.

La méthodologie poursuivie respectait aussi une autre recommandation de Thorne (1998) qui propose d'entrecouper l'immersion dans les données d'un certain nombre de périodes de distanciation permettant de se donner une perspective et du recul comme dans la méthode comparative constante (Glaser & Strauss, 1967) qui s'applique autant aux textes qu'à l'interaction humaine. Les données permettaient d'apprécier le contexte troublant pour les participants, la précision des descriptions des situations rencontrées, la nature du rôle des acteurs impliqués ainsi que les réactions qu'ils ont pu avoir au moment des événements survenus durant les opérations relatées de même que les effets des attitudes et comportements. Les transcriptions incluaient les manifestations non-verbales comme les rires, les jurons, les silences, les blagues, les hésitations, des éléments qui traduisent la réaction du participant lors de la narration. Les éléments permettant de documenter des transactions personne-environnement en lien avec l'adaptation au stress opérationnel étaient présents (valeurs et engagements de vie importants, événements stressants, évaluation cognitive, résultat de la transaction). Comme Blaxter (2007) le remarque, la question cruciale, à la fin, est de savoir si une analyse secondaire offre une nouvelle perspective ou des résultats utiles.

Position de l'analyste secondaire

Heaton (1998) considère que si l'analyste secondaire ne faisait pas partie de l'équipe de la recherche primaire, il doit avoir accès aux données complètes de la recherche primaire et avoir accès au chercheur primaire afin de se ménager un accès lui permettant de contextualiser les données de manière appropriée. L'accès aux transcriptions complètes de la recherche primaire permettait de se familiariser avec le contexte spécifique de la recherche primaire. Cette familiarisation a aussi été facilitée en participant, avant le début de l'analyse secondaire, à une journée de travail avec la chercheuse primaire et les représentants de l'armée qui commanditent la recherche consistant à en situer les objectifs et prendre connaissance des données de la recherche primaire collectées à ce jour, présenter le projet d'analyse qualitative secondaire et discuter des deux projets. La chercheuse primaire a aussi révisé les résultats obtenus. Son rôle a été d'assurer que l'analyse des transcriptions des participants était cohérente avec le contexte de la collecte des données.

Recherche primaire

Heaton (1998) recommande de décrire la recherche initiale, soit le processus de collecte de données et les processus analytiques appliqués aux données. De plus, l'analyste secondaire doit s'intéresser aux stratégies d'entrevues utilisées durant la recherche primaire dans la mesure où celles-ci révèlent le contexte prégnant qu'on cherche à saisir (Irwin & Winterton, 2012). Leur position rejoint donc celle de Heaton (2004).

But de la recherche primaire. La recherche primaire visait à rendre compte de la cueillette de 75 témoignages de militaires des armes de combat ayant été déployés en ex-Yougoslavie et/ou en Afghanistan, recueillis sur trois bases militaires au Canada (Alberta, Ontario, Québec), entre octobre 2010 et octobre 2011. L'étude portait sur l'identité du guerrier, la subjectivité du témoignage et la construction du discours selon la tradition littéraire et historique.

Critères de sélection. Un courriel provenant de la division recherche du Chef d'état-major de l'armée de terre invitait les commandants à faciliter le déroulement des entrevues. Chacune des trois bases militaires visitées devait fournir 30 personnes, si possible de tous les rangs et si possible des deux sexes. Deux critères fondamentaux étaient exigés : avoir été en mission de combat, si possible Ancienne Yougoslavie ou Afghanistan, et être dans les armes de combat (infanterie, blindé, artillerie ou ingénieur de combat). L'une de ces bases n'a pu fournir qu'une seule femme, qui répondait au premier critère, celui d'être allée en mission, mais qui ne correspondait pas au second. L'autre base n'a trouvé qu'une seule femme qui avait fait l'entraînement de prédéploiement mais qui n'avait pu être déployée. La troisième base a trouvé deux femmes qui avaient un discours complètement différent l'une de l'autre, mais dont le discours ne différait pas de leurs frères d'armes qui eux aussi partageaient l'une ou l'autre de ces opinions. Pour cette raison, et pour éviter qu'elles ne soient identifiées vu leur nombre, somme toute, anecdotique, elles ne seraient pas identifiées spécifiquement dans le cadre des analyses qui devaient suivre.

Procédure de collecte des données. Une fois le consentement obtenu, les questions étaient remises aux participants avant l'entrevue et ceux-ci pouvaient demander que l'une ou l'autre des questions ne soit pas posée et demeuraient libres de fournir ou non une réponse. Des entrevues enregistrées pour fins de retranscription ont été conduites avec un questionnaire semi-structuré. À des fins d'uniformité, l'intervieweuse était toujours la même personne, soit la chercheure primaire qui a effectué les entrevues dans un local qui lui était assigné par la voie hiérarchique de chacune de ces trois bases. Les interviewés se présentaient de manière individuelle au local assigné et répondaient à une série de questions ouvertes.

Le contexte particulier de la collecte des données pouvait potentiellement influencer les participants, comme le lieu de l'entrevue, puisqu'il était possible que les collègues voient le participant se rendre à la salle d'entrevue.

La chercheure primaire commençait chaque entretien avec des questions générales permettant aux participants de situer le contexte de leur enrôlement et de leur participation (nombre de missions, rôles et fonctions occupés, événements marquants) ainsi que leur expérience personnelle. Les questions posées aux candidats, toujours les mêmes, mais pas nécessairement dans le même ordre, comportaient des éléments de réponse qui se recoupaient. Ainsi, il était possible de saisir, dans une même entrevue, des réponses à des questions à première vue différentes, mais qui exploraient des thèmes similaires. Le but de ces questions croisées n'était pas tant de mieux comprendre la

« vérité » du témoignage, ou d'en relever les contradictions, mais plutôt de dresser un tableau plus complet de l'identité du soldat et de ses rapports à la culture de la guerre.

Considérations éthiques. Le consentement spécifiait qu'on recherchait un « témoignage lié à l'expérience des militaires canadiens qui ont récemment participé à un théâtre opérationnel, plus particulièrement celui de la Bosnie et celui de l'Afghanistan » et que le projet portait « sur l'analyse des témoignages » (tiré du consentement). La recherche primaire a été présentée et approuvée par le Comité d'éthique du Collège militaire royal (Kingston). Par la suite, le projet a été soumis au Comité d'examen de la recherche en sciences sociales (CERSS) du Ministère de la défense nationale et des Forces armées canadiennes. Les examinateurs du contrôle de la qualité du CERSS qui ont évalué le projet afin de veiller notamment à la satisfaction des normes de qualité en matière d'éthique, de protection des renseignements personnels et d'accès à l'information ont confirmé que les instructions du sondage permettaient de consentir de manière éclairée et assuraient l'anonymat des participants advenant que leur témoignage soit cité. La chercheuse primaire vérifiait leur consentement et les motifs pour joindre la recherche. Certains y avaient réfléchi, d'autres s'étaient manifestés relativement spontanément à la demande de leur superviseur. Les témoignages ont été dénominalisés. Les participants ont eu la possibilité de se retirer du projet de recherche jusqu'à quatre-vingt-dix jours après la fin de l'entrevue ou de maintenir leur participation mais en censurant une partie.

Participants

Critères de sélection des protocoles pour l'analyse secondaire

L'échantillon retenu pour l'analyse secondaire rassemble les trente transcriptions disponibles réalisées auprès de participants francophones lors de la recherche primaire laquelle s'est poursuivie par la suite auprès de participants anglophones. Les protocoles ont été évalués selon la méthode de l'échantillonnage par choix raisonné à partir des critères suivants : a) le participant a été impliqué dans la mission et exposé à du stress opérationnel, par exemple, il n'était pas affecté à l'arrière des lignes (quartier-général, soutien logistique, etc.); b) le participant a fait état des objectifs poursuivis dans sa participation à la mission; c) le participant a réévalué son expérience en mission en faisant référence à un événement stressant en lien avec les opérations. De ce nombre, quatre transcriptions n'ont pas été retenues pour l'analyse secondaire parce que les participants avaient été affectés dans des postes administratifs ou de commandement à distance des opérations sur le terrain et qu'ils n'avaient pas été exposés à du stress opérationnel. L'échantillon final était donc de 26 participants.

Représentativité du groupe de participants

La représentativité statistique n'est pas un objectif nécessairement poursuivi par la recherche qualitative. Cependant, il peut être utile de comparer les caractéristiques du groupe de l'analyse secondaire à une cohorte de militaires ayant participé à une étude plus vaste afin de mettre en perspective les résultats.

L'étude de Garber et Zamorski (2011) a porté sur le sondage *Operational Mental Health Assessment (OMHA-I)* mené par les Forces armées canadiennes en 2010 et conçu pour élargir les connaissances des Forces armées canadiennes sur les soins de santé mentale dans un environnement de déploiement. Le premier objectif du sondage consistait à identifier la prévalence et l'impact des symptômes de stress post-traumatique, de l'anxiété généralisée et de la dépression chez les membres des FAC qui servaient dans la Force opérationnelle en Afghanistan. Au total, 57 % des 2 779 militaires déployés éligibles participèrent au sondage. Cette étude peut être considérée comme l'équivalent canadien du sondage *Mental Health Assessment Team (MHAT)* conduit sur la population militaire américaine qui lui sert d'étalon de comparaison. L'appendice A présente les caractéristiques démographiques des participants à l'analyse secondaire et ceux de l'étude *OMHA-I*.

La comparaison des deux échantillons montre des pourcentages relativement similaires en ce qui concerne la structure des rangs. Les militaires du rang supérieurs semblent légèrement surreprésentés par rapport aux officiers. Cependant, le groupe le plus imposant formé des militaires du rang subalternes est équivalent à celui du sondage *OMHA-I* (Garber & Zamorski, 2011). Aussi, l'échantillon de l'analyse secondaire n'inclut aucun réserviste et porte essentiellement sur un échantillon francophone formé de participants provenant des armes de combat (blindé, infanterie, sapeurs de combat). Cependant, le groupe de réservistes de l'étude *OMHA-I* n'était que de 14 %, ce qui est aussi le pourcentage des francophones de cette étude. Fait intéressant à noter,

l'échantillon de l'analyse secondaire porte essentiellement sur des militaires ayant plus de six ans d'ancienneté alors que le sondage *OMHA-I* comprenait 35 % de membres ayant moins de six ans d'ancienneté. Similairement, la cohorte *OMHA-I* recrute des participants dont la majorité (52 %) en sont à leur première mission et seulement 8 % cumulent cinq missions ou plus. Dans le groupe de l'analyse secondaire, près de la moitié (46 %) des participants cumulent de deux à quatre missions et 27 % cumulent plus de cinq missions.

En résumé, cet examen sommaire montre que l'échantillon de l'analyse secondaire est comparable à celui du sondage *OMHA-I* sur le plan de la structure des rangs. Cependant, l'analyse secondaire porte sur un échantillon essentiellement francophone et formé seulement de militaires de la force régulière. Les participants de l'analyse secondaire sont aussi des membres ayant plus d'ancienneté dans le service et cumulent généralement plus de missions. L'expérience en théâtre opérationnel, soit l'expérience antérieure du stress opérationnel de ces participants pourrait avoir influencé les stratégies d'adaptation utilisées. Il convient donc d'être prudent avant de généraliser à l'ensemble de la population militaire, aux membres anglophones, aux réservistes, aux membres du service qui ont moins d'expérience opérationnelle et aux membres de sexe féminin ou qui ne font pas partie des armes de combat.

Procédure et processus analytique de l'analyse secondaire

Dans cette section, les questions de la recherche primaire retenues pour l'analyse secondaire, la question des données manquantes et la procédure d'analyse sont abordées.

Questions de la recherche primaire retenues pour l'analyse secondaire

Selon Irwin et Winterton (2012), la conceptualisation du phénomène social serait intégrée dans les décisions méthodologiques et les techniques de collecte de données. Les questions suivantes sont tirées du questionnaire ou sont des questions additionnelles posées *in situ* aux participants lors de la recherche primaire, ces dernières apparaissant en italique. Les questions sont organisées en fonction des questions de l'analyse secondaire : a) pour le sens global : Existe-t-il une échelle de valeurs particulière qui a guidé vos agissements? Qu'est-ce que les FAC représentent, pour vous, alors que vous êtes en mission? *Qu'est-ce qui est important pour vous en mission? Vous étiez-prêt? Avant de partir, vous vous attendiez à quoi?* b) pour les événements stressants : Quelle était la nature de vos tâches en théâtre opérationnel? *Vous saviez quoi faire? Y a-t-il eu du danger? Quel est le plus gros défi relevé en mission? Qu'est-ce qui a été le plus difficile?* c) pour le sens situationnel : *Ça répondait à votre vision de vous-même? C'est ce que vous vouliez faire? Vos attentes sont comblées? Vous étiez satisfait? Vous vous sentiez prêt, préparé?* d) pour le résultat : Qu'est-ce qui a changé dans votre vision de la guerre, de la mission, de vous-même maintenant, comparativement à avant votre participation à une mission? Votre mission a-t-elle eu des répercussions positives ou négatives sur votre existence? *Votre code d'éthique a changé?* En somme, les questions

retenues visent spécifiquement ce qui motivait les participants à se joindre à la recherche et leur expérience des missions et les questions de la recherche primaire portant spécifiquement sur l'identité du guerrier n'ont pas été retenues.

Données manquantes

Selon Long-Sutehall et al. (2011), il importe d'expliquer les décisions prises en ce qui concerne les données manquantes. Il a déjà été question plus haut de quatre transcriptions écartées parce que les participants n'avaient pas été exposés au stress opérationnel. Par rapport aux transcriptions elles-mêmes, à quelques reprises, certaines élaborations particulièrement longues chez des participants n'avaient pas été complètement restituées. La transcription avait alors rendu une partie seulement de l'élaboration un peu comme si la personne transcrivant avait décidé de couper indiquant simplement entre parenthèses la durée de cette élaboration. Ces séquences coupées, peu nombreuses heureusement, pourraient avoir cependant apporté un sens qu'il aurait été intéressant d'évaluer parce qu'elles pouvaient contenir des informations utiles à l'analyse en reflétant par exemple l'expression de l'évaluation cognitive du participant ou l'utilisation d'une forme de stratégie d'adaptation. Une autre considération relève des questions de recherche elles-mêmes. Comme l'intérêt de cette analyse porte sur les stratégies d'adaptation, seules les transactions complètes, soit celles qui permettaient de constater un résultat, étaient retenues. De ce fait, l'analyse révélait plusieurs transactions qui ne pouvaient être retenues parce que le résultat de la transaction personne-environnement en lien avec le facteur de stress ne pouvait être identifié.

Procédure d'analyse des données

L'approche de Miles et Huberman (2003) a été utilisée pour l'analyse des données qualitatives. Cette approche permet l'utilisation d'un cadre conceptuel préexistant, c'est le cas dans cette étude, la théorie transactionnelle du stress et de l'adaptation de Lazarus et Folkman (1984). L'approche de Miles et Huberman est à la fois déductive et inductive et peut se fonder sur un cadre conceptuel qui circonscrit l'analyse des données. Selon Savoie-Zajc (tel que cité dans Mukamurera, Lacourse, & Couturier, 2006), il s'agit de s'appuyer sur une logique délibérative qui utilise le cadre théorique pour guider le processus de l'analyse. Ce cadre indique les modèles ou concepts ou caractéristiques à travers lesquels l'interprétation se produit. Toutefois, cette grille initiale d'analyse peut être enrichie d'autres éléments qui émergent des données.

Trois procédures ont été utilisées pour condenser et présenter les données : la codification, la rédaction de mémos et l'élaboration de matrices. La procédure de codification consiste à attribuer des étiquettes (codes) aux unités de sens pertinentes pour l'étude tels des mots, des phrases, ou un paragraphe. La liste initiale de codes était basée sur le cadre conceptuel de l'étude à partir duquel a été spécifiée la définition des différents concepts. Le Tableau 1 présente les stratégies d'adaptation ainsi que leur définition proposées par Lazarus et Folkman (1988b) ainsi que, pour le soutien social, l'assistance au coping ou donner du soutien tel que proposé par Thoits (1986, 2011). La liste initiale de codes a aussi été bonifiée lors de l'analyse en référant au besoin aux énoncés du *Ways of Coping Questionnaire* (Folkman & Lazarus, 1988b) dont les items

Tableau 1
Description des huit stratégies d'adaptation

Stratégies d'adaptation	Description
Stratégies axées sur le problème	
Confrontation	Efforts agressifs pour changer la situation. Peut impliquer la prise de risque.
Soutien social	Efforts pour rechercher ou donner de l'information, un soutien émotionnel ou un soutien instrumental tangible.
Résolution de problème	Efforts pour résoudre un problème. Adoption d'une approche délibérée, analytique et centrée sur le problème afin de changer la situation.
Stratégies axées sur les émotions	
Détachement	Efforts cognitifs pour se détacher de la situation et pour minimiser la signification de la situation. Peut aussi comprendre la création d'une conception positive.
Contrôle de soi	Efforts pour réguler ses actions et ses émotions.
Reconnaissance de sa responsabilité	Efforts pour réparer ou rectifier. Reconnaissance explicite de sa contribution au problème.
Fuite-évitement	Efforts pour fuir ou éviter le problème (manger, boire, fumer, dormir, médicaments, drogues) et utilisation de la pensée magique.
Réévaluation positive	Efforts pour attribuer un sens positif à la situation en mettant l'accent sur la croissance personnelle. Également, une dimension spirituelle.

sont des exemples de stratégies d'adaptation. L'analyse a d'abord consisté à identifier les segments de codes correspondant à un élément du modèle transactionnel du stress et de l'adaptation (sens global, événements stressants, évaluation cognitive, stratégies d'adaptation et résultat). Chaque code était présenté avec ses éléments constitutifs décortiqués afin de faire ressortir leur pertinence avec une application de traitement de texte (MS Word). Des mémos étaient rédigés au cours de toutes les étapes de l'étude pour documenter le processus d'analyse : notes théoriques, insights, impressions, décisions méthodologiques et hypothèses étaient associés aux segments correspondants dans l'application *MS Word* puis discutés en équipe (directrice, codirectrice, étudiant).

L'analyse devait faire ressortir les éléments constitutifs, notamment les relations entre les segments justifiant la nature du code attribué, voire entre les codes représentant des composantes du modèle transactionnel du stress. Le processus était récursif, c'est-à-dire que l'identification d'un élément nouvellement induit invitait à retourner aux données. À la suite de la codification, les données ont été regroupées sous forme de matrices, en fonction des questions de recherche qui permettaient de présenter l'information sous forme de tableaux pour dégager une vision globale et favoriser la validation des conclusions. Les tableaux décrivent les catégories de sens global des participants au plan des valeurs et des engagements pris dans leur vie, un autre les catégories de stress opérationnel et un autre tableau présente les catégories de stratégies d'adaptation utilisées pour faire face à des événements stressants. Sur le plan

méthodologique, la validation indépendante réalisée par les directrices de recherche permettait d'assurer la justesse du codage.

À l'étape du codage, les segments (mots, groupes de mots, phrases, paragraphes) faisant référence aux éléments en lien avec les questions de recherche ont d'abord été identifiés et codés, tout en prenant soin de souligner tous les termes émotionnels puisque ceux-ci pouvaient contribuer à déterminer le sens ou la direction donnée par le participant car, dans le modèle du stress et de l'adaptation, l'émotion est, pour l'individu, une information sur l'état de ses ressources et le résultat du processus d'adaptation. Les autres indices de la communication disponibles comme les commentaires ajoutés entre parenthèses ainsi que les silences ou les pauses, les réactions, les rires, avec les termes liants, conjonctions diverses (donc, parce que, etc.) contribuaient à déterminer la causalité de la transaction. Les données ont été reportées dans des tableaux afin de visualiser les relations entre les composantes du modèle transactionnel du stress et de l'adaptation. Les réunions avec les directrices resituaient et ancrèrent l'analyse dans les données et donnaient la possibilité d'ajuster le plan de travail, de discuter des enjeux liés au risque de forcer le sens, de décider de revisiter telle ou telle partie des données, etc. Les décisions étaient prises par consensus avec, comme considération centrale, l'expérience exprimée par le participant. Le travail de l'étudiant-chercheur était systématiquement revu par les directrices de recherche de manière indépendante et des réunions d'équipe permettaient de prendre les décisions d'ordre méthodologique et de s'assurer que le codage demeurait fidèle aux données.

Critères de scientificité

Dans cette analyse, le paradigme post-positiviste est adopté. Selon cette perspective, les phénomènes sociaux existent dans le monde objectif, i.e. que la réalité est indépendante de l'esprit (axe ontologique) (Guba & Lincoln, 1994). Ces phénomènes ne sont que partiellement appréhendables par l'utilisation de méthodes de recherche compte tenu de la complexité des phénomènes et des limites de l'intellect humain. La réplication des résultats chez un participant autant qu'entre les participants permet d'affirmer que les résultats sont probablement vrais (axe épistémologique). Pour s'assurer de la validité des données qualitatives, des procédures ont été mises en place pour respecter les critères de scientificité suivant : l'objectivité, la fiabilité, la crédibilité, la transférabilité et l'application.

Objectivité

L'objectivité réfère à la neutralité relative des résultats et, au minimum, les biais potentiels concernant l'étude doivent être explicités. À cet égard, le processus d'analyse a été documenté de façon systématique de manière à permettre la réplicabilité de l'étude et faciliter l'audit. En ce qui concerne les biais de l'étudiant-chercheur, il faut préciser qu'ayant été membre du rang subalterne durant deux ans dans des fonctions d'adjoint médical puis, par la suite, en tant qu'officier commissionné durant 11 ans dans les services paramédicaux de la Première Réserve des Forces armées canadiennes, j'ai bien sûr suivi une formation d'officier d'infanterie. Avoir été membre du service peut susciter des biais et des angles morts. Au nombre de ces biais, il y a l'ethos militaire qui me

rendait susceptible de privilégier certains aspects ou encore d'interpréter les données de manière à confirmer des présupposés et des valeurs plutôt que de rester fidèle aux données. Par exemple, lors de la première lecture des transcriptions d'entrevues, je remarquais lorsqu'un participant manifestait des valeurs qui paraissaient différer de l'éthos militaire classique. D'un autre côté, cette expérience du milieu et des opérations facilitait la compréhension des acronymes du langage militaire, surtout la compréhension du contexte, c'est-à-dire comment ça se passe lorsqu'on est plongé dans des opérations.

Un autre aspect susceptible d'influencer le travail analytique est le conflit entre le rôle de clinicien et celui de chercheur puisque j'ai occupé des postes de psychologue clinicien et de neuropsychologue durant une dizaine d'années sur la base militaire de Valcartier, en banlieue de la ville de Québec, puis, à Anciens combattants Canada, un autre ministère fédéral durant sept ans, à Montréal, dans des fonctions de coordination clinique et de gestion au Centre national pour traumatismes liés au stress opérationnel (CNTSO). En pratique, il s'agissait de demeurer conscient que ma propre perspective pouvait être influencée par des années de pratique professionnelle à traiter les membres du service présentant des blessures de stress opérationnel. Avoir été psychologue auprès de militaires en service pouvait ainsi à certains moments me rendre plus difficile la tâche de me centrer sur la nature des données en adoptant la perspective du soignant plutôt que celle du chercheur. Par exemple, il m'arrivait de me demander ce qu'un participant pourrait faire pour se dégager d'émotions perturbatrices ou encore d'imaginer des

interventions possibles. Le plus souvent, il s'agissait de réflexes conditionnés comme par exemple de me demander si tel ou tel extrait représentait des indices cliniques de réaction au stress, voire de TSPT. En ce qui concerne les biais, le rôle que les directrices de recherche ont joué était celui de garde-fou, ce qui était facilité par leur expérience de recherche dans le champ de l'adaptation au stress et, pour l'une d'entre elles, avec la clientèle des anciens combattants.

Fiabilité

La fiabilité était assurée par des vérifications de codes avec une formule de vérification par les pairs. En effet, les directrices de recherche vérifiaient de manière indépendante le codage réalisé par l'étudiant afin d'assurer l'adéquation et la stabilité des codes. De plus, les codes ont été systématiquement regroupés afin de constater qu'ils pouvaient être retrouvés chez plusieurs participants et à travers différents contextes.

Crédibilité

Les données brutes étaient riches et relativement denses. La crédibilité (validité interne) est atteinte lorsque les données ont du sens pour les participants et les lecteurs externes. Comme il n'était pas possible de retracer les participants aux fins de valider les résultats, ceux-ci étaient comparés systématiquement au cadre conceptuel pour vérifier la concordance afin de s'assurer que l'analyse reflète les construits à l'œuvre tout en respectant la configuration et la disposition des éléments dans leur contexte local et temporel.

Transférabilité

La présente étude ne vise pas la généralisation des résultats à la population globale des militaires, mais la généralisation analytique (liée à la théorie). La comparaison avec d'autres échantillons peut éventuellement être facilitée à partir des caractéristiques disponibles des participants qui sont comparées plus haut avec celles d'un échantillon plus important d'une autre étude. Les critères de non-admissibilité sont spécifiés de même que les limites à la transférabilité comme le fait que les participants étaient francophones et plus expérimentés qu'un sous-groupe qui serait formé de membres du service sortant de leur formation de base. Les résultats montrent des descriptions suffisamment denses pour permettre au lecteur d'évaluer la transférabilité à d'autres sites.

Application

La recherche qualitative peut profiter aux participants en leur offrant un moyen de partager leur expérience personnelle des opérations et peut déboucher sur un portrait plus juste des mécanismes d'adaptation au stress opérationnel en établissant les contextes dans lesquels les stratégies sont utilisées ainsi que leur efficacité relative. La recherche qualitative peut aussi contribuer à identifier les stratégies typiques des militaires, voire à élaborer des questionnaires standardisés mieux adaptés à cette population. L'analyse qualitative secondaire qui est peu utilisée peut aussi profiter aux Forces armées canadiennes en offrant un moyen de maximiser l'utilisation et la portée des données et de multiplier les questions de recherche à l'étude. En outre, en rendant

disponibles les résultats d'une recherche qualitative, les participants et leurs collègues sont plus susceptibles de se reconnaître et de constater leur apport personnalisé à l'avancement des connaissances. Enfin, une recherche qualitative peut aussi contribuer à créer du matériel d'entraînement ou de prévention mieux adapté et auquel le personnel s'identifiera.

Considérations éthiques

Le protocole de recherche a été soumis au comité d'éthique de l'Université de Sherbrooke. La clé des participants de la recherche primaire n'était pas disponible, ceux-ci ne pouvaient donc pas être rencontrés individuellement afin d'obtenir un consentement spécifique pour cette étude de même que pour valider les résultats obtenus. Rencontrer les participants était par ailleurs impraticable compte tenu qu'ils sont maintenant dispersés dans des bases militaires partout au Canada, voire outre-mer; certains sont possiblement même libérés du service. Bien que ceci limite l'audit ultérieur, l'analyse devait être réalisée dans le délai des trois ans suivant la collecte des données et les transcriptions devaient par la suite être détruites afin de respecter l'engagement de la recherche primaire. En cas de présentation des résultats de cette recherche, rien ne permettra d'identifier ou de retracer les participants. Aucun participant n'était de sexe féminin et les événements relatés ont été dépouillés des indices permettant de reconnaître des situations, endroits ou personnes ainsi que leur rang.

La question du consentement est une question sensible en analyse qualitative secondaire. Selon Thorne (1998), une recherche qualitative secondaire admissible sur le plan éthique nécessite donc un jugement défendable quant à la portée de l'autorisation initiale ainsi qu'une analyse spécifique des conditions dans lesquelles l'analyse secondaire se révèle être appropriée. Thorne (1998) suggère de déterminer la validité du consentement des participants de la recherche primaire pour l'analyse secondaire en jugeant de l'adéquation entre la question primaire et secondaire ainsi que l'intention du participant. La lettre d'invitation aux participants aurait pu être pertinente telle quelle pour l'analyse secondaire compte tenu qu'elle proposait de recueillir un témoignage lié aux opérations et à la guerre.

Quant aux transcriptions, elles montrent que les participants étaient particulièrement intéressés à témoigner de leur expérience des missions et de leur vécu afin qu'ils soient utiles pour les autres militaires, en montrant ce qui a été réalisé en mission, ce qui a bien fonctionné, comment il est possible de favoriser l'intégration des militaires plus novices dans des missions futures, voire une perception du public plus exacte du rôle des Forces armées canadiennes. Un participant a aussi exprimé un intérêt spécifique pour la recherche qualitative parce qu'elle portait sur des témoignages, souhaitant ainsi pouvoir reconnaître cet apport plus personnel qu'il ne retrouvait pas dans des recherches utilisant des questionnaires standardisés. L'appendice B présente des extraits des transcriptions permettant d'apprécier les motifs des participants à participer à la recherche primaire ainsi que leurs attentes face aux résultats de la

recherche. Comme cette analyse qualitative secondaire porte sur la compréhension des stratégies d'adaptation des militaires dans le contexte de missions opérationnelles, il s'agit d'un sujet cohérent avec l'intention que les participants manifestaient, soit de partager l'expérience des missions et leurs attentes que des résultats utiles soient tirés de cette recherche. Les questions de l'analyse secondaire sont directement liées à l'intention des participants à la recherche primaire. Par conséquent, le consentement acquis pour la recherche primaire est suffisant pour mener à bien cette analyse secondaire. Enfin, comme il n'y avait pas de décalage temporel entre les deux analyses, le risque d'un changement de perspective des participants est donc minimisé.

Résultats

Les résultats de l'analyse sont présentés en fonction des cinq questions de recherche dans trois sections distinctes. La première section porte sur le sens global et couvre la première question de recherche soit : a) Quel est le sens global de la mission (croyances, buts et objectifs, sentiments subjectifs) présenté par le militaire ? La deuxième section porte sur les événements stressants et couvre deux autres questions de recherche soit : b) Quels sont les événements opérationnels spécifiques susceptibles de générer du stress ? et c) Quel est le sens assigné par le militaire à l'événement stressant ? La troisième section porte sur les stratégies d'adaptation et couvre les deux dernières questions de recherche soit : d) Quelles sont les stratégies d'adaptation qui sont utilisées pour s'adapter à des événements stressants ? et e) Quel est le résultat des stratégies appliquées ? Par souci de confidentialité, les prénoms des participants cités sont fictifs.

Sens global

Cette section décrit comment les militaires interviewés conçoivent la mission à laquelle ils ont participé ainsi que leur rôle et ce qui crée chez eux un sentiment d'engagement. Les catégories de sens global issues des résultats sont présentées : être dans l'action, vocation des armes, service public, style canadien, conditions de travail, liens et cohésion du groupe et conciliation de la mission avec un rôle familial. Elles

seront présentées en ordre, les plus fréquemment observées chez les participants venant en premier. Le Tableau 2 présente les catégories de sens global avec citations à l'appui.

Être dans l'action

Cette catégorie renvoie à l'idée de valoriser ou de rechercher l'action. L'orientation vers l'action correspond à l'idée d'être à l'extérieur et de travailler physiquement par opposition au travail de bureau ou d'apprécier l'action, le changement et la poussée d'adrénaline des expériences fortes. Par exemple, Quentin, souligne la possibilité de faire du sport quotidiennement :

Moi ce que je trouve bien aussi c'est qu'on fait du PT [*physical training*; entraînement physique] à tous les matins. On est en forme quand même là. Huh, ce n'est pas tous les jobs qui ont ça des PT à tous les matins. Lundi au vendredi, huh, les courses, les sports on fait tout ça, c'est un beau côté que je trouve là.

Guy ajoute aussi la composante de défi personnel : « Huh, l'expérience. Je me dis aussi qu'on fait beaucoup de voyages, il y a beaucoup de *challenge* ».

Plusieurs participants expriment aussi un intérêt pour les voyages, l'aventure, le fait d'apprécier, de voir différents pays au cours d'une mission. Pour Patrick, « voyager permet de sortir du pays, de connaître, huh, la manière que les gens vivent dans les autres pays, pouvoir aider son prochain [...] ». Louis, explique comment l'opportunité de voyager lui donnait un sentiment de liberté :

Je voyais dans l'armée quelque chose de moins rigide dans le sens où je pouvais voyager, je pouvais aller sur des cours. C'était, huh, je voyais ça comme une certaine liberté moi.

Tableau 2
Catégories de sens global et citations à l'appui

Catégorie	Sous-catégorie	Citation	n (%)
Être dans l'action	<ul style="list-style-type: none"> • Orientation vers l'action • Orientation vers les voyages • Être prêt à partir 	Hugo : Je cherchais quelque chose qui en demandait plus physiquement, une expérience de vie différente qu'une routine de vie normale comme n'importe qui d'autre au civil, pis il y a l'adrénaline que j'aime beaucoup ressentir pis, j'en ai comme besoin un peu. C'est bon! Je joue au <i>paintball</i> depuis neuf ans. Ça m'en donne un peu, sinon, huh, <i>bungee</i> , saut en parachute, huh, des trucs comme ça.	21 (81)
Vocation des armes	<ul style="list-style-type: none"> • Identité militaire fondée sur la participation à une mission • S'identifier avec fierté aux Forces armées canadiennes • Événements du 11 septembre 2001 	Martin : Mission de paix, mission de combat, c'est ma job, c'est mon travail. J'adore ça. Je vis pour ça. [...] l'Afghanistan c'est l'accomplissement de toute ma carrière.	19 (73)
Service public	<ul style="list-style-type: none"> • Aider et protéger • Être prêt à mourir et à tuer • Contribuer à la paix dans le monde • Protéger le pays • La mission d'abord! 	Nicolas : Quand je voulais entrer dans l'armée, c'était pour aider le monde, l'aide humanitaire. L'armée, c'est pas juste offensif, ça l'aide les gens. Ce que j'aime le plus, c'est aider les gens dans ton propre pays-là. J'ai été pour les inondations à Winnipeg, le verglas aussi.	17 (65)
Style canadien	<ul style="list-style-type: none"> • Opérer en prenant en compte de l'impact sur la population • Discipline et le professionnalisme • Polyvalence dans les qualifications 	Zach : Il y a beaucoup d'autres armées qui nous prenaient en exemple. Parce qu'on dirait qu'on est moins drastique. On est plus social, nos approches sont différentes, huh, des autres nations. Nous, on y va plus avec des suggestions. Ce n'est pas seulement de l'agressivité.	15 (58)

Tableau 2

Catégories de sens global et citations à l'appui (suite)

Conditions avantageuses	<ul style="list-style-type: none"> • Primes • Stabilité • Encadrement 	Xavier : Tu vas là pour la paye pis le <i>thrill</i> .	14 (54)
Liens et cohésion du groupe		Thierry : On apprend à se connaître, on apprend à renforcer nos liens. On apprend à savoir comment un tel fonctionne, huh, quel genre d'action il faudra faire, huh, ce qui fait que mes gars me connaissaient, et moi je connaissais mes gars, ce qui fait que je savais ce que je pouvais leur demander. Eux, ils savaient ce que je m'attendais d'eux. En général, je dirais que c'est un peu comme un bon chum. T'es pas toujours obligé de combler les silences ou t'es pas toujours obligé de dire exactement ce qu'il faut faire. Ils en viennent à le savoir.	12 (46)
Conciliation de la mission avec un rôle familial	<ul style="list-style-type: none"> • Assumer les responsabilités familiales • Conserver la connexion • Préparer la famille • Minimiser le stress des proches 	Louis : Présentement, la famille est la seule chose qui m'empêche de lever et relever et re-re-relever ma main là [me porter volontaire]. Au fond, j'ai décidé d'avoir des flos [enfants], faut que j'en prenne la responsabilité aussi. Hum ce qui est correct mais, j'y retournerais demain matin.	11 (42)
Légende :			
n : Nombre de participants de l'échantillon ayant utilisé au moins une fois cette stratégie.			
% : Pourcentage de participants de l'échantillon ayant utilisé au moins une fois cette stratégie.			

Être dans l'action c'est aussi, pour un militaire, être prêt à partir, être volontaire pour servir où et quand le service le demande, peu importe la préférence du militaire, être prêt à faire face à toutes les situations.

Si on me dit que j'y vais, j'y vais... Je ne me pose pas de questions. Est-ce que j'irais? Oui! Définitivement, être prêt à toutes les situations. Que ça soit au combat, que ça soit aider la population civile ici en cas de catastrophe,

que ça soit pour une mission de paix, huh, je dois être prêt à effectuer toutes les tâches qu'on me demande de faire.

Vocation des armes

C'est l'idée de valoriser la profession militaire, que ce soit pour servir outre-mer en tant que soldat dans le rôle de gardien de la paix ou pour une mission de combat, de considérer la carrière militaire comme une vocation, d'être passionné par les armes. À la base, l'identité militaire est fondée sur la participation à une mission. Par exemple, Alain, se différencie de son père qui est aussi militaire par sa participation à une mission :

Je suis entré dans le même métier que mon père pis, huh, je fais pas mal la même affaire. Sauf que mon père, il n'a pas de missions, moi j'en ai eu. Il est encore dans les Forces. Ça va faire trente ans. Il n'a été dans aucune mission.

William parle de la possibilité de retourner une deuxième fois en mission et met en perspective l'expérience de sa première mission en Afghanistan. Il explique que l'idée d'aller en Afghanistan justifiait l'idée même de s'enrôler :

En tant que soldat là, un soldat qui a jamais été en Afghanistan-là, qui est au bataillon là, y serait prêt à tout pour aller en Afghanistan. Il veut vivre ça. Il est entré dans l'armée pour ça. Un soldat qui n'est pas allé en Afghanistan pis qui veut pas aller en Afghanistan, moi je ne comprends pas ce qu'il fait ici.

Si l'expérience d'aller en mission est désirée par plusieurs, ne pas y aller semble aussi associé à une expérience de manque. Pour Zach, le fait d'aller en mission semblait être nécessaire dans la progression de sa carrière :

Moi, ça m'intriguait ben gros pis, huh, je voulais y aller. Je trouvais que c'était... pas aller en Afghanistan, avec tout ce qu'on avait entendu parler, c'était comme un peu le maillon qui manquait dans ma progression de carrière.

Louis, indique que le fait d'avoir été en mission, ce qui est représenté par le port de la médaille spécifique à cette mission lors des cérémonies et des événements officiels, contribue à la crédibilité du militaire en reflétant cette expérience particulière :

Présentement dans les Forces armées canadiennes, ceux qui n'ont pas été en Afghanistan, perdent un petit peu de crédibilité. Huh, ça c'est certain, hum, on le voit dans les parades aussi, où on porte notre médaille, pis ceux qui n'y ont pas été, non pas qu'ils se font regarder, mais, il y a une question de crédibilité là. Quelqu'un qui a été une fois, deux fois, trois fois ou qui a été tout court, huh, il est un petit peu plus crédible, c'est certain.

Plusieurs participants réfèrent au sentiment de fierté et de responsabilité de faire partie des Forces armées canadiennes ou, lorsqu'en uniforme, de surveiller sa tenue et ses attitudes, d'afficher un comportement de dignité en tant que représentant des Forces armées canadiennes, une institution. Cela peut aussi renvoyer au respect de l'uniforme, du statut et de l'image d'autorité des Forces armées canadiennes. Par exemple, Éric indique ce que l'uniforme représente : « [...] souvent on dirait qu'être habillé en vert [porter l'uniforme], je fais attention à ce que je fais parce que justement ça représente beaucoup de monde ». Nicolas ajoute la notion de respect : « [...] pour moi l'uniforme c'est quelque chose que j'ai toujours trouvé important. J'ai toujours respecté, huh, le militaire ». Pour Patrick, porter l'uniforme c'est représenter : « [...] on sait qu'on représente l'armée Canadienne partout dans le monde. On le sait, tout le monde le sait, pis des fois, on entend parler d'histoires que quelqu'un a fait une gaffe. Ça sert comme

exemple pour les autres ». David explique que porter son uniforme c'est aussi une responsabilité :

C'est sûr, je fais attention pour ne pas briser l'image des Forces Canadiennes. Il faut toujours que tu sois, comment je pourrais dire, ben c'est ça, il faut que tu fasses attention à l'image. Parce que c'est sûr que si tu prends ton char [automobile] pis tu es chaud [ivre] et tu fais un accident pis que tu portes l'uniforme, bon ben ça va briser l'image canadienne ça c'est sûr. Ce qui fait que t'as comme une petite responsabilité de plus.

Ubaldo ajoute l'idée que participer à une mission outre-mer implique la responsabilité de représenter le pays :

Je crois qu'on a un devoir d'essayer de représenter le pays à l'étranger. Pas nécessairement face à la population là-bas, mais que ce soit entre nous. Mais, je pense que le fait d'avoir un uniforme sur le dos, ça nous donne une responsabilité là. On se doit d'être *sharp* [discipliné], même vis-à-vis des autres nations.

Les événements du 11 septembre 2001 peuvent être reliés à la décision de faire carrière, ou encore le rôle que le militaire joue aujourd'hui, ou encore en référant à la guerre en Afghanistan. Par exemple, William, raconte :

En secondaire trois, je suis arrivé chez-nous un soir après le 11 septembre et j'ai dit à ma mère : moi, c'est sûr un jour je vais aller là-bas. Ça m'a, huh, vraiment perturbé. Moi je me suis dit : je ne peux pas rester assis pis laisser faire des affaires de même. Moi, je le sais que je serais capable de le faire, de le vivre. C'est pour ça que j'ai décidé de le faire aussi.

Service public

Plusieurs dénotent l'intérêt accordé au service public, c'est-à-dire aider autrui, contribuer à la paix et la sécurité de la communauté. Les participants soulignent l'idée

d'apporter une aide concrète ou de protéger. Simon explique son point de vue et réfère à la crise du verglas :

Un militaire, ce n'est pas seulement quelqu'un qui est entraîné pour tuer. C'est quelqu'un justement pour arranger les choses. Si on est rendu à appeler l'armée, c'est à cause qu'ils ne sont plus capables de s'aider eux-mêmes. Militaire c'est plus que juste, huh, tuer. On l'a vu avec la crise du verglas.

Pour William, cela consistait à résoudre les problèmes de villageois rencontrés quotidiennement : « Moi, je trouve qu'au [éclaircissement de la gorge] Canada, on se débrouille quand même ben parce qu'on aide vraiment le monde pis on parle pas mal avec les villageois [en Afghanistan] pis, huh, on essaye vraiment de régler le problème là. »

Plusieurs participants ont aussi évoqué l'idée que leur fonction pouvait impliquer d'avoir à sacrifier leur vie ou encore d'être placé en situation où il faudra tuer quelqu'un, une perspective qui change leur vision de la mission. Alain exprime ainsi son point de vue sur la question :

N'importe quoi, que ça soit d'une balle admettons en mission ou dans un accident de char, ça ne me dérangerait pas. Je n'ai pas de regrets, vraiment, huh, pas pour dire : Aye! Faut pas que je meurs demain matin. C'est sûr que je n'ai pas d'enfants mais, demain matin moi, je pourrais mourir, ça ne me dérange pas.

Pour Patrick, l'idée d'avoir à donner sa vie change sa perspective de la situation : « Ça change tout le contexte qui est là. Tu sais que tu peux mourir, donner ta vie ». Pour

Thierry, le sacrifice ultime n'est pas lié à un idéal abstrait, mais trouve son sens dans la cohésion qui se crée avec les membres de son équipe :

[...] ce qui fait que j'aurais pu sacrifier ma vie pour eux ou pour ma gang à moi, pour mes soldats qui sont là, qui étaient avec moi. Mes sept ou huit gars canadiens avec qui, huh, je suis devenu très lié et que je revois encore après la mission. Je me serais sacrifié pour eux. Je ne dis pas nécessairement que je vais sacrifier ma vie pour un idéal perdu, huh, ben loin de moi, chacun est prêt à sacrifier sa vie pour n'importe quel autre uniforme canadien sans aucun problème.

Ce rapport à la mort est ce qui différencie la mission en Afghanistan de plusieurs autres missions comme le rapporte Louis: « [...] en Afghanistan, toutes les fois qu'on sortait là, c'est, huh, on risque de tuer quelqu'un ou de se faire tuer ». Martin parle aussi de sacrifice et donne un sens large au don de soi :

Faut être prêt à se sacrifier dans tous les sens du terme, jusqu'à y laisser notre vie. Pis on est conscient, on le sait ça. On le sait que ça peut arriver. Faut être prêt à faire ce sacrifice-là. Pis, huh, c'est se sacrifier pour nos camarades d'armes là, ok? C'est, huh, faut être prêt à prendre la job de l'autre si l'autre n'est pas capable de le faire. Faut se sacrifier pour ça aussi. Le sacrifice ce n'est pas juste donner sa vie, c'est beaucoup de choses au sens large.

Certains participants valorisent, visent, se définissent par le fait de contribuer à l'atteinte de plus de paix et d'ordre dans le monde et valorisent le rôle humanitaire. Cela peut aussi consister à apprécier le côté humain ou d'aide associé aux missions de maintien de la paix. Contribuer à la paix dans le monde est une idée similaire à celle d'aider concrètement la population, une catégorie qui a été présentée plus haut. La première perspective adopte un point de vue concret ou proximal alors que celle-ci montre une perspective plus abstraite ou plus distale de la même idée. Hugo explique

simplement : « Ben, moi je suis quelqu'un qui veut, qui est là pour la paix dans le fond. Dans l'ensemble, c'est qu'est-ce qu'on essaye de faire. On veut ramener la paix pis l'ordre ». Ian ajoute la notion de respect des citoyens du pays hôte en parlant de son expérience en Afghanistan :

On n'était pas vraiment là pour faire la guerre non plus. On essayait de maintenir un niveau de paix. Sauf que, vu qu'on avait le drapeau canadien, là le monde, les Afghans nous voyaient plus pour les aider.

Protéger son propre pays réfère à l'idée que le rôle des militaires est de représenter et protéger le territoire, les valeurs canadiennes, la culture, le mode de vie, les coutumes. En assurant la protection des intérêts canadiens, le militaire protège sa famille. Par exemple, Zach exprime bien ce thème :

Je suis prêt à donner ma vie pour mon pays, pour protéger ma famille, huh, préserver mes valeurs. Ce qui fait que pour moi, c'est ça être militaire. C'est quelque chose, de préserver le mode de vie parce que je trouve que le Canada, c'est quand même un des meilleurs pays dans le monde-là, au point de vue social et au point de vue gouvernemental. Je veux dire on est ben structuré. Pis moi, c'est ça que je veux protéger. Nos valeurs, huh, je veux protéger mon pays, protéger ma famille. En protégeant ça, ben on se trouve à protéger nos familles aussi pis nos coutumes.

Martin, de son côté, met l'accent sur un aspect de responsabilité dans la mesure où le militaire représente son pays : « Défendre les intérêts du Canada peu importe où ce sera dans le monde. C'est notre rôle pis aussi on est des ambassadeurs du pays qu'on le veuille, qu'on ne le veuille pas ». Simon évoque la menace terroriste : « [...] en allant en Afghanistan, oui on protège en quelque sorte le Canada, justement contre l'envahissement du terrorisme ici au Canada ».

Pour plusieurs participants, la réalisation de la mission prime avant tout autre chose. Ceci implique de faire passer le besoin du service devant ses propres besoins.

Martin explique :

Il faut remplir la mission peu importe la technique qu'on prend pour la faire. Il y a des règles quand on est en conflit armé, pis faut les respecter. Huh, mais, la mission a la priorité. Huh, faut l'accomplir peu importe la manière en restant dans les limites qui sont établies, naturellement.

Pour Richard, cela consiste à réaliser son travail en s'y investissant complètement, la plus simplement possible et d'éviter les problèmes :

Défendre les intérêts de la mission, c'est, huh, faire ce qu'on nous demande de faire le plus simplement possible et sans anicroches. Faire ce qu'on attend de nous. Que ce soit représenter les Forces, peu importe la manière que ce soit au pays ou à l'étranger. Pis de toujours donner notre cent pourcent peu importe l'endroit, peu importe le moment, peu importe si on est en embuscade ou que on est dans une salle de classe devant des enfants.

Style canadien

Cette catégorie renvoie à des éléments soulignant une spécificité canadienne dans les manières de faire ou de concevoir les opérations ou encore de différenciation d'avec d'autres forces armées, souvent les Américains.

Il y a d'abord la discipline et le professionnalisme qui réfèrent à des éléments tels la discipline vestimentaire, le respect des consignes de sécurité et des règles d'engagement. Guy remarque l'uniformité des militaires canadiens :

Ben je pense qu'on est ben vus, nous on avait un *dress* stable, en tout temps, on porte l'arme pis les manches déroulées, le chapeau partout dès qu'on sort. Pour ce qui est des autres pays, des fois, ils n'ont pas le même chandail, pas la même arme, huh, ils ne portent pas leur chapeau. Ils sont à

moitié, huh, déshabillés. Je pourrais dire qu'on est ben vus sur le plan professionnel parce qu'on est toute pareils là. On n'est pas différent l'un de l'autre là.

Ian, quant à lui, souligne la rigueur dans l'application et le respect des règles d'engagement et de sécurité sur le terrain :

Ben, moi j'aime mieux le comportement des Canadiens. Mais ce que je déplore, c'est que nous, les Canadiens, il faut vraiment faire attention à ce qu'on fait là-bas. Huh, les Américains, ils vont rentrer dans une place et vont tirer tout ce qui bouge. Tandis que nous, on a nos règles d'engagement. Il faut vraiment faire attention à ce qu'on fait.

Plusieurs soulignent la polyvalence dans les qualifications comme le fait que les militaires canadiens présentent plusieurs qualifications lorsqu'on les compare à d'autres forces armées. Hugo explique :

J'ai parlé beaucoup avec les Britanniques là-bas genre quand on allait à la KAF [*Kandahar Airfield*]. Pis, huh, ils sont comme surpris des qualifications qu'on a comparé à eux. Les Britanniques ça nous équivaut quand même pas mal, mais les Américains, ils sont vraiment, huh, mettons, lui il est juste qualifié sur son arme. Il ne fait que ça, il ne fait que tirer. Comme mettons un chauffeur, lui y va chauffer, pis s'il crève un pneu, et ben c'est un mécanicien qui va venir le changer. Tandis que nous, on est qualifié sur plein d'affaires ce qui fait qu'ils sont comme surpris de ça.

Les opérations qui sont menées ont des effets sur la population locale sur le plan de l'attitude qui serait moins provocante chez les militaires canadiens. Alain met l'accent sur l'utilisation apparemment modérée par les Canadiens des techniques d'escalade de la force dans la gestion des incidents avec les Afghans afin de ne pas irriter la population civile :

Eux [les Américains], ils envoyaient pleins de *flares* [torches] pour, huh, donner des « *escalations of force* » [progression dans le continuum de

force]. Tellement ils en ont envoyé qu'à un moment donné, huh, au début du tour ils disaient que les *flares* ce n'est plus considéré comme *escalation of force*. Ce qui fait que, on s'est dit : on va se mettre proche de la population, la politique du commandant du PRT [équipe de reconstruction provinciale], pis on se met proche de la population. Ce qui fait qu'on ne commence pas à les faire chier parce que, oui, on regarde s'il a l'air louche et tout, mais on ne commence pas à faire des *escalations of force* à tous les trente secondes là. Selon le commandant quand il nous faisait son briefing. C'était ça qui ressortait du rapport. La population avait un petit peu plus confiance justement parce que là on ne pétait pas des coches [réagir agressivement] à chaque fois qu'ils [les Afghans] s'approchaient de nous. Ben moi j'étais content.

On constate ici qu'il ne s'agissait ici pas seulement de l'opinion de Martin, mais d'instructions émanant du commandement.

Conditions de travail avantageuses

Ubald explique que la sécurité d'emploi a été un facteur important dans son choix de carrière: « J'ai décidé d'aller vers l'armée, beaucoup pour la sécurité d'emploi, étant donné que j'étais quand même jeune, que les études, huh, ça me tentait, plus ou moins. Donc, les Forces, ça me semblait un choix tout indiqué ». Pour les participants, la prime reliée à la mission contribue à la motivation comme le relève Simon : « Pis on ne s'en cachera pas, il y a l'argent aussi là. Fait que ça aide aussi » et Benoît qui explique ce qui le motive à aller en mission : « Ben, encore le défi pis je crois qu'il y a de quoi à faire là-bas. Pis, huh, de l'argent aussi ». Simon apprécie la variété des tâches et l'absence de routine, mais ajoute qu'il n'a pas à se préoccuper de ce qu'il aura à faire, ce qu'il mangera et où il dormira. Tout est prévu avec l'armée.

T'as pas à te casser la tête. Comment tu dois t'habiller le matin, c'est pas compliqué, toujours la même affaire. T'as pas besoin de te casser la tête, le

boss en haut, il te dit : sois là à telle heure, telle place, telle affaire. T'as pas à te casser la tête encore. Quand tu vas en exercice, tu te casses pas la tête à savoir où tu vas dormir, qu'est-ce que tu vas manger ou, huh – toutes ces affaires-là. Tout est fait avec l'armée. Moi c'est pour ça, la sécurité d'emploi avec.

Liens et cohésion du groupe

Les participants réfèrent ici à des idées comme de valoriser les liens, aimer être avec le groupe, travailler en équipe, rechercher la cohésion, les relations d'amitié ou encore attribuer une importance à ces aspects pour la réussite de la mission. Benoit explique qu'il trouvait agréable ce sentiment de faire partie de l'équipe et de pouvoir se faire confiance : « Oui, oui, je dis ça parce que j'aimais ça là. C'est un esprit d'équipe, pis on est tous ensemble. C'est le *fun* là. Se fier l'un sur l'autre. J'ai ben aimé mon expérience là-bas là ». Pour Hugo, il s'agit d'une forte connexion et une expérience difficile à comprendre si on ne l'a pas vécue :

Ok, ben au fond, huh, le rapprochement qu'on a avec ceux avec qui on travaille pis, huh, la cohésion entre nous et comment c'est important. Ce sont des choses qu'au civil, tu peux pas comprendre tant que tu ne les as pas vécues. Pis, huh, même si ta famille t'en parle, pis te posent des questions, comment je pourrais dire ça, huh, c'est dur à comprendre pourquoi on le fait quand on n'est pas dedans.

Martin souligne que cette cohésion est importante pour la réussite de la mission et la survie du groupe :

Si, huh, on ne se sacrifie pas pour le groupe, si on n'est pas un groupe, on ne survivra pas. On ne pourrait pas faire notre travail. Être dans l'armée, pis aller au combat c'est pas un travail individuel, c'est un travail d'équipe. Chacun est responsable de la vie de l'autre et vice versa.

Conciliation de la mission avec un rôle familial

La conciliation de la mission avec le rôle familial réfère à la préoccupation ou le désir d'harmoniser ou d'accommoder les rôles de la vie de couple et de la vie familiale avec la participation à une mission. Plusieurs participants ont fait état des responsabilités familiales qu'ils assument en lien avec leur participation à une mission ou encore modulent leur engagement à participer en fonction du rôle qu'ils doivent jouer au point de vue familial. Par exemple, David explique que les séparations sont parfois longues pour la famille : « Tu t'entraînes un an pour partir six mois. C'est parfois difficile pour la famille, surtout pour les enfants ». Pour certains participants, la qualité du lien avec les proches semblait un élément important de la réussite de leur mission. Par exemple, Charles indique qu'en mission : « J'veux pas perdre ma connexion avec ma famille. » C'est similaire pour Olivier :

Parce que quand tu pars en mission, si t'as pas une bonne connexion entre la conjointe pis toi, huh, et ben, la plupart du temps, quand tu embarques dans l'avion, ça va chier à quelque part. Parce que si t'as pas un bon contact, que t'es pas sûr que ça va ben aller en arrière, ben c'est très dur de partir.

Quelques participants ont mentionné l'importance de préparer leurs proches en vue de leur mission. Par exemple, Ian explique que ses proches sont touchés lorsqu'il part en mission :

Tu sais que tu peux être appelé pis tu prépares ta conjointe aussi. C'est, huh, c'est pas juste toi, c'est la famille aussi, huh, tout l'monde autour de toi aussi. Pas mal tout le monde qui... pas qui écope là mais, qui... et ben oui, oui, subit.

De même pour Charles pour qui la préparation à une mission concerne sa conjointe et ses enfants :

C'est surtout la famille qu'il faut préparer en premier. Après ça, physiquement comme mentalement pis d'être sûr que si jamais il se passe quelque chose pis si, ben sûr, surtout s'il est père d'enfants, là, c'est que ses enfants soient en contact même s'il est loin.

Un participant a mentionné l'importance de minimiser le stress de ses proches.

Alain à qui l'intervieweuse demandait pourquoi il aimait partir en patrouille répond :

Je sais pas c'est le *thrill* de... je suis un gars d'action moi, ce qui fait que plus, huh, plus il y a d'action on va dire, huh, moi, pis, c'est sûr je n'avertissais pas ma famille dans ce temps-là quand je partais parce que je savais que peur eux, c'était l'apocalypse, mais ils savaient que je me portais volontaire quand on avait besoin d'un signaleur.

Événements stressants

Cette section porte sur les événements stressants et présente comment les militaires perçoivent les événements qui sont survenus en mission ainsi que l'évaluation cognitive de l'événement stressant en termes de menace, de bénéfice ou de défi. La nature de l'enjeu qui paraît être en cause dans la transaction personne-environnement sera aussi spécifiée selon la typologie développée par Folkman et Lazarus (1980) avec les thèmes suivants : a) l'estime de soi incluant l'intégrité psychologique et morale; b) le bien-être d'un proche, incluant les collègues de travail; c) le respect pour quelqu'un; d) un but au travail; e) la situation financière incluant les primes; et f) la santé incluant la sécurité et l'intégrité physique. Le Tableau 3 présente les catégories d'événements stressants avec citations en appui. Elles sont présentées en ordre, les plus fréquentes venant en premier.

Événements comportant une menace potentielle à la survie ou à l'intégrité

Ces événements menacent directement l'intégrité physique et entraînent la mort ou des blessures graves à l'individu, un ami proche ou un collègue de travail. Il peut s'agir d'être exposé soi-même à un événement, voire de manière répétée, d'y avoir assisté ou d'apprendre la mort (accidentelle ou violente) d'un proche.

Lorsqu'un collègue est tué ou blessé, l'événement est vécu comme une perte. Pour Olivier, la relation qui s'était établie dans un rapport instructeur-candidat laisse encore en postdéploiement une émotion qu'il a peine à contenir :

C'est sûr qu'il y a certains moments comme tantôt quand j'ai parlé à des confrères, le « moton » il a, le « moton il a roulé » [être ému]. Mais c'est sûr qu'il y a certaines affaires... on n'est pas capable de laisser aller parce que [nom du militaire], c'est moi qui lui ai donné son cours de recrue, c'est moi qui lui ai donné son cours de chauffeur, c'est moi qui lui ai donné son cours de surveillance. Pis quand qu'on le voit revenir dans une « boîte à sardines » [cercueil], huh, ça donne un coup. Quand tu dis c'est toi qui l'a passé à travers tes mains pour l'entraîner à être militaire pis tout le *kit*. Pis là quand, un moment donné tu dis "oopelay il est plus là" ça fait comme, huh, ça fait bizarre.

Chez Jean, c'est le nombre d'événements qui paraît avoir eu un impact important : « C'était lié aux EEI [engin explosif improvisé]. Il y en a eu, y'en a eu quand même trop. Je ne sais plus combien là. Ben pendant mon tour là, je ne sais pas, une quinzaine peut-être ».

Tableau 3

Catégories d'événements stressants et citations à l'appui

Catégorie	Sous-catégorie	Citation	n (%)
Événements comportant une menace potentielle à la survie ou à l'intégrité	• Collègues tués ou blessés	Éric : J'en ai vu du monde mort, j'ai vu du monde se faire tirer à côté de moi, j'ai vu du... mais oui ce n'était pas le fun. J'a, j'avais peur « ostie » [juron québécois], j'avais très peur de mourir moi aussi, ça ne me tentait pas là.	21 (81)
	• Être engagé par le feu ennemi		
	• Victime de l'explosion d'une mine		
	• Tuer en direct		
	• Débordé par des insurgés		
	• Roquettes lancées sur le camp		
	• Détecter les engins explosifs improvisés		
	• Rouler sur des routes potentiellement minées		
	• L'ennemi est invisible!		
	• Attendre à des postes de contrôle		
• Patrouiller les secteurs			
Situations perturbantes en lien avec la population hôte	• Dénuement de la population locale	Olivier : En '95, y a un hôpital d'handicapés mentaux, de blessés qui a été abandonné. Ben c'est nous autres qui sommes entrés à l'intérieur pour pouvoir, huh, nettoyer, ramasser, huh, les morts, ramasser les blessés. C'est nous autres qui a faite, huh, les tranchées en arrière pour les enterrer. Huh, je ne m'attendais pas à ça pantoute. Là quand tu vois l'petit jeune qui est mort dans le lit, mais j'ai dit : tabarnouche, va falloir mettre nos gants pis le ramasser le pauvre petit qui est, qui est là. Les autres, va falloir les nourrir.	9 (35)
	• Comprendre le comportement des afghans		
	• Voir des civils se faire tuer sans pouvoir intervenir		

Tableau 3

Catégories d'événements stressants et citations à l'appui (suite)

Perturbations familiales	<ul style="list-style-type: none"> • Difficultés ou changement de comportement des enfants • Ambivalence de la conjointe • Conjointe seule avec les responsabilités familiales • Nouveau père 	Charles : Pis, huh, pendant un moment où j'avais pas le temps de parler à mes enfants après c'était comme : ah non, je veux pas parler à papa. Ah, moi ça me faisait de la peine à l'autre bout, fait que je me demandais : est-ce que j'ai délaissé mes enfants?	9 (35)
Contraintes opérationnelles		Zach : Ben, quand ch't'allé en Bosnie, j'veux dire le mandat était de protéger certaines enclaves pis de protéger la population là-bas. Fait que c'est sûr c'est plus dur de voir du monde qui s'font attaquer pis qui s'font tirer, pis que tu peux, tu peux rien faire dans l'sens que tu peux pas tirer t'sé. Tu peux pas tirer, huh, t'sé c'est, c'est les règles d'engagement.	8 (31)
Perturbations du déroulement de la mission		André : [...] les gens [Haïtiens] faisaient la file dans les distributions alimentaires et de matériel, ils se reviraient de bord, pis ils s'en allaient se monter une table pis ils vendaient ça. Fait que là tu te dis à ce moment-là : est-ce que j'ai aidé? J'ai pas aidé les bonnes personnes!	8 (31)
Événements influençant la préparation psychologique		Charles : Sur les routes, le niveau d'stress a augmenté tellement qu'asteure, ch'rendus que ch'fais des migraines que j'ai commencées là-bas [en Afghanistan] à, surtout vers la fin là.	3 (12)
Légende : n : Nombre de participants de l'échantillon ayant utilisé au moins une fois cette stratégie.			

% : Pourcentage de participants de l'échantillon ayant utilisé au moins une fois cette stratégie.

Plus rarement, l'événement devient un élément de motivation qui soutient l'engagement du militaire dans sa tâche. L'évaluation cognitive de l'événement est alors le défi et l'enjeu est l'atteinte du but poursuivi dans la mission. C'est le cas de William :

Ben moi, quand c'est arrivé, huh, que ben c'était mon chum [nom du militaire] il est mort, huh, dans notre groupe d'amis, ceux qui étaient encore ici, il y en a que ça leur a fessé vraiment là dans le sens que vu que c'était quelqu'un qu'ils connaissaient qui était mort là-bas là, on dirait que c'est là vraiment qu'ils ont réalisé le danger. Il y a un de mes chums qui a dit : moi, je ne veux plus y aller je ne veux pas que ça m'arrive. Moi, dans un certain sens, ça n'a pas modifié mon goût d'y aller, ça m'a, ça m'a même motivé je te dirais. Je me suis dit : mon chum [nom du militaire] y a été, moi je vais y aller. J'abandonnerai pas.

Dans les situations où le participant est engagé par le feu ennemi, l'événement est interprété comme une menace à l'intégrité physique. Martin raconte son expérience :

Oui, baptême de feu pis, huh, j'ai été engagé par des insurgés pis il a fallu que je me défende. Huh, ça c'est un moment que je vais me rappeler toute ma vie parce que je pense que j'ai jamais – c'est là que j'ai réalisé que toute l'entraînement que j'ai subi ça fonctionnait... pis j'ai vécu plusieurs choses pis, Dieu merci, huh, je le dis encore : Dieu merci, j'ai jamais eu de problèmes.

Pour certains, l'expérience stressante d'être sous le tir est tout même mitigée par l'entraînement comme l'explique Jean : « [...] le reste a quand même ben été là. Ben, j'veux dire on s'est fait attaquer, mais je veux dire, j'étais habitué à ça à cause de l'entraînement là. »

Être victime de l'explosion d'une mine est une expérience difficile à intégrer. Hugo manque de mots pour nommer cette expérience intense qui, dans son cas, s'est répétée, sinon qu'il s'agissait d'une expérience « hors-du corps ». Ce n'est pas la mine qui a sauté, mais lui!

Ben moi oui j'ai quand même eu, huh, plusieurs, huh, expériences assez, huh, « hors du corps » qu'on pourrait dire là. Je ne l'ai pas eu facile là-bas mais sinon, huh, ouin c'est motivant mais c'est vraiment des, mais je sais pas comment dire ça là, huh – l'expérience qu'on vit là-bas, huh, côté, huh, comme moi j'ai sauté trois fois. Deux fois en véhicules, une fois à pied...Oui j'ai, j'ai explosé dans le fond en véhicule.

Hugo conclut de son expérience de mission qu'il demeure motivé, mais qu'il ne l'a « pas eu facile ».

Les technologies d'aujourd'hui offrent de nouvelles possibilités ne se résumant pas simplement à appuyer sur un bouton et en constater les effets sur un écran. Louis explique que l'expérience personnelle de « tuer en direct » de la guerre technologique n'est pas sans marquer celui qui est impliqué dans ce type d'intervention :

Pis là un moment donné, huh, on a poigné trois gars qui étaient en train de creuser à neuf heures le soir sur la route [toussage]. Tout le monde est entré et on a appliqué le protocole : ok, les gars creusent. Est-ce qu'on a une confirmation que c'est, tatati? Fait que là, on a appliqué le protocole pis là on s'est rendu compte que, effectivement là, ce n'était pas correct là. On appliqué la procédure, « caller » [appeler] les avions – que tout le monde soit là, pis que tout le monde regarde ça *live* là sur l'écran géant. Et pis, huh, bon finalement on a « callé » la bombe pis ça c'est vraiment la réaction qui m'a, qui m'a marqué le plus – quand la bombe est tombée c'était *live*, tu voyais des, des gars revoler [être projeté].

Dans certaines situations, ce n'est pas tant l'expérience du combat comme tel, mais l'impression, le sentiment qu'on sera débordé par l'ennemi qui représente un facteur de stress. Cette situation correspond à une menace à l'intégrité physique pouvant être à l'origine d'un fort sentiment d'insécurité. C'est ce que raconte Nicolas :

C'était plus difficile parce qu'on avait beaucoup de responsabilités où on était. On avait l'secteur de [location en Afghanistan] au complet. On était quatre-vingt-sept pour couvrir ça. Huh, on était juste trois de mon métier qui étaient là pis trois, la moitié du temps, mes deux gars étaient partis, ce qui fait que moi j'étais tout seul. On s'est faite attaquer à une couple de reprises pis on était juste douze sur le camp là. On avait la sécurité afghane qui était là pour nous autres mais, s'il n'y avait pas eu de compagnie de sécurité là, on aurait faite dur [se trouver dans une position peu avantageuse] longtemps là.

Certaines situations hasardeuses ou incertaines dans lesquelles il faut opérer menacent aussi la survie. Ces situations exposent au danger et sont donc susceptibles de dégénérer subitement. La détection d'engins explosifs improvisés, par exemple, est non seulement une activité risquée, mais sa réalisation dépend de la capacité à demeurer à jour sur le plan des connaissances et des compétences. Cette situation est stressante parce qu'on ne sait pas vraiment à quoi s'attendre. La situation crée de l'incertitude soulevant deux enjeux : une menace à un but au travail et aussi, bien sûr, à l'intégrité physique comme l'explique Hugo :

Enlever les explosifs c'est vraiment des EEI. Nous autres c'est notre job, pis, huh, au fur et à mesure qu'on progressait dans notre mission, ben les talibans devenaient meilleurs à les fabriquer, pis ils étaient vraiment durs à trouver. Ceux qu'on avait à la fin là, c'était vraiment, huh, fallait vraiment – des fois c'était de la chance tellement que, qu'ils étaient bons huh, à les poser dans le fond là. Parce que tout est en plastique, le *mine detector*, huh, il ne pognait rien. Huh, on se promenait pis des fois c'était juste, huh, c'était gros comme un dix sous le détonateur pour l'engin.

Apprendre qu'une partie du convoi a été victime de l'explosion d'un engin explosif improvisé renforce le stress qui concorde avec une menace à l'intégrité physique comme l'indique Xavier :

Le premier tour, huh, on est arrivé en 2006, huh, au niveau quantité il y avait moins d'EEI, mais au niveau de morts, dans le tour, en neuf mois, il y a eu vingt-sept morts. Ça a brassé en « christ » [juron québécois]. Pis on se faisait attaquer dans la ville. C'est arrivé deux fois, j'ai passé à des places que c'est le convoi en arrière de moi qui pétait. L'EEI était là quand moi j'ai passé. Mais on se faisait cogner dans la ville, fait que ça brassait pas mal plus, ça brassait différemment.

Opérer avec des collaborateurs qui peuvent être des guerriers sur lesquels on ne peut pas se fier est une expérience stressante qui menace la sécurité comme le raconte Nicolas :

C'est très dur parce que c'est un ennemi qui est invisible. Pis on aura ben beau dire ce qu'on veut contre le peuple, c'est des guerriers. Ils ont tout le temps été des guerriers. C'est juste qui sont pas aussi sophistiqués que nous autres au point de vue armée.

Situations perturbantes en lien avec la population hôte

Les situations en lien avec la population hôte sont des événements et des situations qui sont reliés aux contacts et aux relations entretenues par les militaires avec les personnes habitant le pays visé par la mission. Comprendre le comportement des populations locales est une exigence stressante parce que des conséquences négatives peuvent découler si les attitudes et les comportements, ici ceux des Afghans, ne sont pas compris correctement. Il peut s'agir par exemple d'interpréter les réactions des membres de l'armée afghane, comme le relate Vincent :

Faut comprendre qu'eux, huh, ils sont là à l'année longue alors ce n'est pas un tour de six mois qu'ils font. Ils sont là à l'année longue dans une zone de combat. Pis quand l'été arrive, bon ben faut qu'ils se, je pense faut qu'ils se gardent du jus [de l'énergie] pour l'automne parce que l'été, c'est très intense. Huh, dans mon unité afghane, ils ont perdu comme vingt-trois personnes qui sont mortes. On traduit ça dans une unité canadienne là, durant six mois, ben ça passe pas le test ça.

Ce genre de situation peut être vécu comme une menace et un défi. À d'autres reprises, il importait de détecter les situations pouvant dégénérer rapidement comme les attaques des insurgés qui s'étaient infiltrés dans les villages. Ce genre de situation semble être vécu comme un défi pour la réussite de l'opération et une menace du point de vue de la sécurité de l'équipe. Éric raconte :

Quand ils voulaient se battre, ils envoyaient les femmes, pis les enfants pis il ne se passait pu rien. Mais, on rentrait dans un village, pis y a ben plein de monde pis ça jouait pis ça se tirait des affaires, on savait que c'était pas dangereux là.

Pour un militaire qui est en mission dans une position d'autorité, le fait d'assister impuissant à des actes de violence ou des sévices à l'égard de la population est une expérience éprouvante d'impuissance, en particulier lorsqu'il s'agit de meurtres et que les règles d'engagement sont strictes et n'autorisent aucune intervention comme le raconte Martin : « [...] en Bosnie en '93, c'était beaucoup de frustrations, huh, de voir du monde se faire tuer, de voir, huh, de pas être capable d'aller aider le monde, pis on pouvait rien faire. » Ces événements sont vécus comme une atteinte à l'intégrité et l'enjeu se situe au niveau du bien-être de la population que les militaires, en tant que force de l'ordre ou d'interposition, sont supposés aider et protéger. Une double blessure peut exister ici : d'une part, le fait que des belligérants se soumettent à des exactions

contre des civils en présence des gardiens de la paix et, d'autre part, que ceux-ci ne portent pas secours à des civils menacés.

Perturbations familiales

Les perturbations familiales réfèrent aux événements qui surviennent dans la famille du militaire durant la mission. Ces situations soulèvent tous les mêmes enjeux soit, d'une part, une menace au bien-être d'un proche et, d'autre part, une atteinte à l'intégrité psychologique ou encore à l'estime de soi dans la mesure où le militaire éprouve de la culpabilité parce qu'il a l'impression d'abandonner ses proches et de ne pas assumer d'importants engagements personnels. Les difficultés ou un changement de comportement des enfants peuvent refléter pour le père plus qu'une séparation transitoire, telle une atteinte à l'enfant résultant de la mission comme l'explique Louis :

Pis, huh, quand je suis revenu là, ça l'a pris, huh, un bon six mois à ma petite fille, huh, de pas être, huh, post-traumatique là. À chaque fois que je partais à l'épicerie, elle pensait tout le temps que je partais en Afghanistan. Fait que ça, ça été difficile pour elle. Huh, elle a fait des crises, huh, je ne dis pas qu'elle a été retardée mais, huh, elle a pris ça difficile.

Devenir père pour la première fois est un changement de statut et d'identité qui peut être vécu comme stressant parce qu'il est vécu à distance des proches comme l'indique Charles :

Ce que j'ai trouvé vraiment de plus dur dans la mission ça été, surtout que j'étais nouveau papa, j'étais loin de ma femme, ma fille. Là j'avais une fille en plus fait que là c'est, c'était carrément, huh - de vivre loin de même, c'était assez dur.

Contraintes opérationnelles

Les contraintes opérationnelles sont des limites, des obligations ou des exigences imposées par le service et la situation particulière comme la chaleur extrême, le fait de devoir travailler avec du personnel réduit, le manque d'intimité, les longs quarts de travail, les périodes d'attente ou d'inactivité et les bouchons de circulation ainsi que les déplacements sur des voies encombrées par des véhicules civils. Ces contraintes menacent la santé dans la mesure où elles minent la résistance physique ou psychologique du militaire. Les contraintes peuvent aussi être imposées par la chaîne de commandement comme le fait de devoir collaborer avec d'autres forces armées comme l'indique Louis :

On a réalisé comment ça se fait que ça marchait pas notre affaire-là. Je veux dire, huh, on peut pas se joindre ensemble si on s'est pas entraîné ensemble pis on a pas des protocoles qui déterminent : Ok, quand il va se passer telle affaire, on tire, on tire pas, on appelle telle personne tatati tatata. Fait que oui ça l'a posé des, des frictions au début.

Ici, l'enjeu est surtout de l'ordre du défi en vue de réaliser la mission, soit un but au travail, à la limite, le respect pour autrui (les membres de l'autre force). Les règles d'engagement ont représenté un événement stressant chez des militaires qui avaient participé à une mission en Bosnie et qui se sentaient impuissants lorsque les règles d'engagement étaient très restrictives. Plusieurs ont manifesté leur sentiment que les règles en Afghanistan étaient plus réalistes. L'enjeu était de l'ordre d'une menace à la mission, soit un but poursuivi au travail, soit le bien-être d'autrui lorsqu'il s'agissait de porter secours à des civils, soit encore l'intégrité physique lorsqu'il était question de riposter à l'ennemi.

Perturbations du déroulement de la mission

Ces situations créent un stress parce qu'elles surprennent et obligent à se réorganiser. L'enjeu est ici le but poursuivi au travail, soit la mission. À cet effet, plusieurs participants ont souligné le manque de fiabilité du personnel afghan. L'enjeu est cependant double ici. Le manque de fiabilité peut menacer la réussite de la mission et ceci peut aussi entacher la confiance et le respect de ces collaborateurs. Cette perte de confiance dans un contexte opérationnel où la sécurité est cruciale est bien exprimée par Benoit : « Quand on était là, le chef de police s'est fait arrêter. On l'a poigné à mettre une bombe sur la route. C'est très frustrant parce qu'on essaie de les aider, mais ils essaient de nous tuer en arrière ».

Événements influençant la préparation psychologique

Un participant a rapporté être stressé par un subalterne qui se retirait du groupe, mais ce changement de comportement était interprété comme un défi d'autant plus que d'autres membres de la section intervenaient pour ramener leur pair « dans le groupe ». Un autre a fait état du changement du directeur mais ce changement était accepté et interprété comme un défi alors qu'un autre a perdu confiance dans son officier et peinait à le respecter et à se soumettre à ses instructions, convaincu de son immaturité à prendre de bonnes décisions. Deux participants ont fait état de symptômes (fatigue, migraines) qui diminuaient leur volonté et leur motivation à s'engager dans leurs tâches : une menace à un but poursuivi au travail, soit la mission. Pour celui qui avait à opérer avec

des migraines, la situation était nettement plus pénible même s'il a pu compléter sa mission. Ici, un enjeu supplémentaire était en cause soit la santé de l'individu.

Stratégies d'adaptation

Cette section des résultats sera axée sur les stratégies d'adaptation et présente l'évaluation cognitive qui est faite par les participants des contextes dans lesquels les stratégies sont employées dans le but de résoudre la demande induite par la situation stressante et comprendre comment les militaires s'adaptent au stress opérationnel de leur point de vue. Les transactions personne-environnement pour lesquelles il était possible d'identifier un résultat en termes de résolution sont présentées. Les huit stratégies globales suivantes issues des travaux de Lazarus et Folkman (1984) sont présentées en ordre de fréquence : résolution de problème, détachement, recherche de soutien social, reconnaissance de sa responsabilité, réévaluation positive, contrôle de soi, confrontation et fuite-évitement. Le Tableau 4 présente les catégories de sens global avec citations en appui. Elles seront présentées en ordre, les plus fréquentes venant en premier.

Tableau 4

Catégories de stratégies d'adaptation et citations à l'appui

Catégorie	Sous-catégories	Citation	n (%)
Résolution de problèmes	<ul style="list-style-type: none"> • Appliquer des procédures et se référer à l'entraînement • Anticiper et planifier • Agir sur le problème • S'adapter sur le plan interculturel 	<p>Martin : [...] ça c'est l'entraînement. Les règles d'engagements sont là. Ça se passe tellement vite, huh, je me suis faite, huh, je me suis faite tirer, c'est les autres qui m'ont tiré dessus en premier, donc c'était l'auto-défense qui embarquait automatiquement. J'étais dans mon droit, pis c'est ça qui, qui est arrivé dans le centième de seconde qui a suivi. Huh, si je serais arrivé, si je les avais vus avant avec leurs armes, pis s'ils ne m'avaient pas tiré dessus, j'aurais su, j'aurais pris le temps de considérer, pis de voir c'est quoi mes règles d'engagements, ce que j'peux faire.</p>	21 (81)
Détachement	<ul style="list-style-type: none"> • Se détacher de la situation • Minimiser la signification de la situation • Création d'une conception positive 	<p>Guy : C'est dur, c'est certain parce que, si on se parle le soir pis là qu'elle me dit : ça va mal, qu'elle est triste ou n'importe quoi, c'est sûr que ça peut m'affecter. Mais je pourrais dire, ça m'affecte peut-être pendant une heure pis après ça ben c'est « go ». On se sort ça de la tête pis il faut continuer. La mission n'arrête pas là.</p>	15 (58)
Recherche de soutien social	<ul style="list-style-type: none"> • Trouver un soutien instrumental • Trouver un soutien émotionnel 	<p>Xavier : Moi, j'ai appris beaucoup de l'expérience des gars qui étaient déjà là. Mais je pense que tu prends une bonne partie de leur expérience, tu mélanges ça avec qu'est-ce que toi tu penses qui sera utile au théâtre, pis tu fais un genre de package de ça. Ce qui fait que, t'apprends beaucoup. Tu vas chercher de l'expérience des autres, l'expérience de ce qui est important, il faut trouver un juste milieu avec l'expérience qu'il a aussi du théâtre présentement.</p>	8 (31)

Tableau 4

Catégories de stratégies d'adaptation et citations à l'appui (suite)

Reconnaissance de sa responsabilité	<p>Louis: [...]la réaction qui m'a marqué le plus quand qu'la bombe est tombée t'sé c'tait "live" [tir téléguidé, à l'écran] tu voyais des gars r'voler pis honnêtement là quand la bombe est tombée là, dans l'quartier-général, ça avait l'air d'un septième match de la Coupe Stanley Canadiens-Nordiques là [équipes phares en finale sportive de hockey]. Tout l'monde a sauté dans les airs comme si le Canadien venait d'gagner la Coupe Stanley là pis t'sé on venait de tuer trois personnes devant nos yeux là. Ça m'a marqué pis là je me suis dit : regardes, on est tous imputables ici. Tout le monde a appliqué une procédure ce qui fait que c'est comme si tout le monde a pesé sur le bouton. Ça ne m'a pas déstabilisé, mais ça m'a faite réfléchir. Pis, en même temps, est-ce que c'est une réaction normale de se réjouir de la mort de personnes. Je ne pense pas, mais en même temps on avait tellement perdu de Canadiens sur cette route-là, que c'était comme une émotion normale.</p>	5 (19)
Réévaluation positive	<p>David : C'est un sentiment de fierté... de savoir que, s'il y a quelque chose... et bien c'est toi qui iras voir en avant pis ça peut être dangereux.</p> <p>Intervieweuse : Pis est-ce que c'était dangereux?</p> <p>David : Oui c'était dangereux oui.</p>	4 (15)
Contrôle de soi	<p>Jean : Fallait que je sois attentif. Pis surtout vers la fin là, j'étais comme fatigué pis pas tanné, mais je portais moins attention, j'étais comme plus habitué là. Fait que, il y a des jours où il fallait que je me lève et que je me dise, huh : bon et ben là il n'en reste plus long, réveilles et fais attention !</p>	4 (15)

Tableau 4

Catégories de stratégies d'adaptation et citations à l'appui (suite)

Confrontation	Xavier : Je me rappelle je descendais à Léogâne pis j'étais pris dans la circulation. Je les ai bougés en « ostie » [juron québécois]! Quand nous passions, c'était le convoi militaire qui passait. Ce qui fait que les autres chars, fallait qu'ils se tassent. Et pis, s'ils ne se tassaient pas, c'était genre, huh, tu fais un signal visuel, tu fais un signal sonore s'il y en avait un. Et pis après ça c'est " <i>one in shot</i> ", s'ils n'avaient pas compris, c'était dedans. Alors, il fallait que ça bouge.	2 (8)
Fuite-évitement	Xavier : [...] je reviendrai ou je reviendrai pas? C'était tout le temps ça. C'était mon gros stress, parce que je ne disais pas tout le temps à ma femme que je parlais.	1 (4)
Légende : n : Nombre de participants de l'échantillon ayant utilisé au moins une fois cette stratégie. % : Pourcentage de participants de l'échantillon ayant utilisé au moins une fois cette stratégie.		

Résolution de problèmes

La résolution de problèmes, c'est faire appel aux stratégies comme planifier, concevoir l'inventaire des étapes, des tâches et des options possibles, agir concrètement pour changer des choses selon le plan prévu ainsi que s'appuyer sur l'expérience antérieure pertinente pour progresser (Folkman & Lazarus, 1988b).

Les situations où le militaire doit faire appel directement à l'entraînement reçu antérieurement, ou encore se référer spécifiquement à l'application des règles et des procédures apprises, représentent une forme d'expérience antérieure pertinente. En effet, le but visé par l'endoctrinement, l'entraînement et l'apprentissage des procédures et des

protocoles opérationnels est de standardiser et maximiser les résultats sur le terrain (maintenir la capacité des effectifs, faciliter l'atteinte de la mission, diminuer les temps de réactions, contrôler l'engagement avec l'ennemi, etc.). Référent à ces acquis constitue une forme de résolution de problèmes attendue de tout militaire. Du point de vue des participants, cela consiste à appliquer les consignes de sécurité, réagir comme à l'entraînement, appliquer les règles d'engagement, etc. Dans la situation suivante, Benoit explique :

Oui, on gardait toujours notre équipement. C'est notre sécurité. Si tu enlèves ton casque, on ne sait jamais s'il n'y a pas un fou qui va tirer ou peu importe, il a de quoi qui va sauter. Nous on gardait toujours notre équipement sur nous.

L'évaluation cognitive campe l'enjeu d'une menace à la sécurité physique personnelle. D'autres enjeux sont aussi soulevés comme le bien-être physique (chaleur suffocante) et identitaire (comparaison avec la référence américaine). Le résultat de la transaction personne-environnement semble favorable dans la mesure où Benoit et ses collègues, malgré l'inconfort, appliquent des consignes leur permettant de se sentir en sécurité. Dans la situation qui suit, Ubald raconte son expérience lorsqu'il a dû dispenser des soins d'urgence lors d'une opération :

[...]En route, en se rendant là-bas [site opérationnel], notre médical a marché sur une mine... huh, qui était juste... j'y touchais à l'épaule en m'étendant le bras. Donc, huh, quand ça explosa, le *blast* [souffle] a longé le mur pis il s'est fait arracher pas mal, à peu près quasiment toute la peau sur le côté gauche... On a sauté dessus, pis on l'a « patché » là. Fait que, je l'ai « patché » du mieux que j'ai pu. Sur le coup, nous étions certains qu'il n'y survivrait pas pis aujourd'hui, il est encore au bataillon. Ça été quelque chose. Moi, ça m'a vraiment secoué. Quand le soleil s'est levé, à la seconde où j'ai mis mes lunettes, huh, ben j'ai changé mes verres balistiques pour mes verres fumés, j'ai remis mes balistiques dans mon visage pis je me suis

mis à pleurer. J'ai fumé deux paquets de cigarettes en trente-sept minutes
pis après ça on est repartis.

L'évaluation cognitive de l'événement campe l'enjeu d'une sévère atteinte au bien-être d'un collègue. Le résultat de la transaction personne-environnement est satisfaisant. Il a été en mesure d'intervenir de se détacher momentanément de son expérience émotionnelle pour performer et se fier à son entraînement de secouriste d'urgence, ce qui est ici une forme de résolution de problème (appliquer les procédures appropriées à la situation). Cependant, lorsque son ami a finalement été pris en charge par les secours, Ubald demeure aux prises avec une charge émotionnelle très intense, mais la journée n'est pas terminée pour lui. Il se contrôle émotionnellement et décide de laisser aller un peu cette charge, lorsqu'il se sent en sécurité, derrière ses verres balistiques et fume comme une cheminée afin justement de maintenir une certaine contenance. Il s'agit d'une transaction personne-environnement complexe mettant en interaction plusieurs stratégies d'adaptation : résolution de problèmes, contrôle émotionnel en se ménageant de l'intimité, décharge émotionnelle contrôlée, recours à une substance. Le résultat paraît satisfaisant. La stratégie de fumer, une autre forme d'évitement momentané, est venue suppléer à un moment où il devait se délester de sa charge émotionnelle, un peu comme si fumer constituait une soupape lui permettant d'assurer la régulation de l'émotion.

Selon les participants, anticiper et planifier consistent, entre autres, à être à jour au niveau des connaissances de manière à ne pas être surclassé par l'ennemi, savoir à quoi

s'attendre ou être prêt mentalement, bien établir ses priorités, anticiper et planifier les besoins. Dans la situation qui suit, Ian explique l'importance d'avoir des priorités claires et d'anticiper les besoins :

Moi, ma priorité, c'est rendre service aux Canadiens. Je les aidais les Américains sur notre camp, mais quand ils arrivaient pour, huh, dire, par exemple : Ben t'as-tu du fil? T'as-tu de quoi? Non, regarde, parce faut se garder du *stock* pour nous. Ouais, mais on va vous le payer! Mais, ce n'est pas une affaire de payer, on n'en aura plus nous.

L'évaluation cognitive pose l'enjeu d'une menace à un but au travail, c'est-à-dire maintenir la capacité logistique de l'unité. Le résultat de la transaction personne-environnement est satisfaisant puisque Ian qui doit résister aux demandes insistantes a appris à gérer ces pressions.

Pour Hugo cela consiste à se maintenir à jour sur les derniers développements en matière d'engins explosifs afin d'être en mesure de faire face à un contexte très risqué et en constante évolution : « Pis, huh, ouais, ce qui était le plus dur là, c'est vraiment de toujours être "*up-to-date*" pis de savoir, huh, dans l'fond à quoi s'attendre. Pis ça c'est vraiment, c'était angoissant là. » Hugo décrit bien comment cette compétence du démineur de combat se fonde sur des connaissances technologiques qui ne sont pas acquises une fois pour toutes, mais renouvelées en continu au cours de la mission. Cette compétence consiste à savoir ce qui l'attend concrètement. L'évaluation cognitive pose l'enjeu d'une menace à la sécurité et l'intégrité physique personnelles. Le résultat de la transaction personne-environnement est satisfaisant mais paraît demander des efforts constants pour demeurer à jour au plan des connaissances *in situ*.

Pour les participants à l'étude, agir sur le problème consiste à prendre des décisions ajustées aux problèmes rencontrés comme déléguer, affecter des ressources, établir des protocoles, contrôler, s'appuyer sur l'expérience antérieure au niveau tactique, etc. Dans la situation qui suit, Louis discute de la solution qu'il a dû mettre de l'avant pour faire face aux difficultés rencontrées avec les Américains lors d'opérations conjointes : « il a fallu s'asseoir en bon fonctionnaire et établir des protocoles ». L'évaluation cognitive campe l'enjeu d'une menace à un but au travail puisqu'il est question de poursuivre des opérations conjointes avec une autre force. Le résultat de la transaction personne-environnement est satisfaisant parce que les protocoles ont été établis pour les situations qui posaient problème.

Dans la situation qui suit, Zach raconte comment il est intervenu pour aider des villageois :

J'arrivais avec du linge plein le véhicule. Pis là, je faisais venir le maire pis là, huh, avec du contrôle, huh, là on distribuait du linge. Des affaires simples, de petites affaires. Je me dis : au moins, j'ai quand même, huh, contribué à rendre du monde heureux. Même si c'était pas dans mes tâches, si je voyais que ça avait du bon sens, que ça ne mettait pas la vie de mon personnel en danger, pis que je pouvais aider la population, huh, un moment donné, huh, c'est toutes sortes de petites actions qui rendent du monde heureux. Pis tu leur donnes de l'espoir là que le monde est meilleur.

Zach est touché par la pauvreté des villageois qu'il rencontre quotidiennement et il cherche à les aider. L'évaluation cognitive montre une perte à l'égard du bien-être d'autrui (misère humaine). Un autre enjeu au plan de la poursuite de la mission est illustré par la préoccupation de Zach à ne pas menacer la sécurité de son personnel et la

reconnaissance que « ça » ne fait pas partie de sa tâche. Le résultat de la transaction est satisfaisant puisqu'il a réussi à faire une différence sans négliger ses responsabilités.

Pour plusieurs participants, la collaboration avec les Afghans a représenté un défi du fait que la qualité de leur travail pouvait laisser à désirer. Pour David, les fouilles effectuées par les militaires afghans lui paraissaient trop sommaires :

Des fois, ça allait bien, des fois tu dis : mon Dieu, est-ce que je fais confiance? Huh, il faut toujours... Ils sont comme des enfants et il fallait toujours être derrière eux pour regarder ce qu'ils faisaient... Nous devons nous concentrer vraiment sur notre travail. Pis s'il y avait quelque chose et ben : regardes, vas-y! Nous travaillions avec les Afghans, mais nous étions toujours en *double check*. Contrôler, voir si c'était bien fait.

Cette collaboration impliquait une responsabilité supplémentaire pour les Canadiens, soit de superviser le travail réalisé par les Afghans. L'évaluation cognitive montre une menace à la sécurité ou l'intégrité physique du personnel impliqué dans les fonctions de fouilles. Le résultat de la transaction personne-environnement paraît montrer que cette décision de réaliser des contrôles supplémentaires fut nécessaire et pertinente compte tenu que la fiabilité des individus ne pouvait être établie, seule la tâche pouvait l'être.

La rencontre d'une culture étrangère constitue un problème spécifique à résoudre pour les militaires en mission à l'étranger qui doivent mener des opérations sur un territoire inconnu. Les stratégies d'adaptation interculturelles consistent à respecter la population locale, prendre contact, apprendre la langue, communiquer et comprendre le

contexte de la culture hôte et ne pas imposer ses propres références et normes sociales et, enfin, ajuster son propre comportement. La connaissance de la culture hôte peut contribuer aux fins opérationnelles lorsque cette connaissance permet d'interpréter le fonctionnement social. Dans l'exemple qui suit, Éric donne un aperçu de la perspective que donne une compréhension nuancée de l'environnement social à des fins tactiques :

On savait parce que c'était facile. Huh, les hommes, huh, ils envoyaient [ailleurs] les femmes quand ils voulaient se battre, ils envoyaient les femmes pis les enfants et il ne se passait plus rien. Mais, lorsqu'on entrait dans un village, pis il y avait plein de monde pis ça jouait, ça se tirait des affaires, on savait que c'était pas dangereux parce que ce village-là n'était pas infecté d'insurgés, comprenez-vous? Tandis que si on arrivait à quelque part et que les femmes sont parties, il y avait des hommes qui faisaient semblant de surveiller un peu de l'épaule, ouais on savait qu'il allait se passer quelque chose. On savait que ça allait tirer.

L'évaluation cognitive campe un enjeu de l'ordre du défi par rapport à un but au travail, soit de faciliter la réussite de la mission. Le résultat de la transaction personne-environnement est satisfaisant puisque la connaissance discrète du comportement social permettait à Éric de prédire quand les attaques avaient lieu et donc, de s'y préparer adéquatement, d'anticiper.

Selon Ubald, le fait de montrer de l'intérêt et converser dans la langue hôte lui permettait de développer un contact beaucoup plus personnel avec la population locale. En outre, cela lui donnait un accès à des informations tactiques de première main, ce qui contribue à donner au militaire une perspective globale parce qu'il peut savoir ce qui se passe autour de lui :

Huh, j'étais jeune soldat, j'essayais juste de suivre pis d'essayer d'apprendre mes *drills* de soldat en tant que tel, plutôt que de voir à quoi allait ressembler la mission. Je m'appliquais peut-être un peu trop sur ce que je faisais plutôt que d'essayer d'avoir une vision globale des choses. Si on veut savoir qu'est-ce qu'on a à faire, faut savoir tout ce qui se passe alentour. Pis, c'est quand j'ai réalisé ça que j'ai décidé d'apprendre, huh, le pachtou pis les langues arabes. Hum, après trois semaines, je pouvais me considérer bilingue. Huh, donc après ça, c'était beaucoup plus facile pour moi de savoir ce qui se passait autour de moi. Hum, le fait de pouvoir discuter avec la population, de connaître des personnes, de jaser avec les interprètes dans leur propre langue, huh, ça m'a permis vraiment de me rapprocher de la population là-bas là sans devenir un Afghan moi-même. Pis de savoir comment on doit vivre là-bas. Huh, comme juste le fait de savoir que ce n'est pas nécessairement des insurgés, pas nécessairement les méchants qui nous attaquent, soit la vision que j'avais avant de partir. Ça peut être des personnes dont la famille se fait menacer qui nous attaquent. À ce moment-là on ne se bat pas contre des combattants, on se bat contre des fermiers.

L'évaluation cognitive pose l'enjeu d'une difficulté, la barrière de langue qui crée de l'incertitude et le risque de mal comprendre la culture hôte versus l'avantage de la vision globale que peuvent apporter des informations privilégiées et de première main donc un défi sur le plan du but au travail. Le résultat de la transaction personne-environnement est satisfaisant puisqu'il a réussi et a eu accès à l'information désirée, ce qui diminue l'incertitude. Cet extrait montre aussi l'importance d'abord de maîtriser les procédures (*drills*) afin d'être en mesure de s'en dégager et se rendre sensible ou disponible pour apprécier le contexte social.

Dans la situation qui suit, Thierry explique que les valeurs sociales étant différentes, il faut éviter de juger selon les normes canadiennes et voir les choses du point de vue de la culture afghane :

C'est sûr qu'on travaille toujours vers un mieux pis, huh, un des gros points négatifs qu'ils avançaient est que, vu qu'on est pas là longtemps, quelques fois, lorsqu'on présente certaines des idées, huh, ils vont nous répondre : toi t'es là six mois, moi j'vais vivre dans mon pays après que tu sois parti. Alors il y a des choses que j'peux faire, il y a des choses que j'peux pas faire... C'est sûr qu'on comprend, mais en même temps, on peut vouloir mieux pour eux.

La référence au fait de rester au pays, lorsque les occidentaux quitteront, laisse supposer que les villageois considèrent les risques d'une collaboration avec les occidentaux, peut-être la possibilité d'être victimes des Talibans après le départ annoncé des Canadiens. L'évaluation cognitive pose l'enjeu d'une menace possible ultérieure à la sécurité et l'intégrité physique des Afghans ou, du point de vue du militaire canadien, le bien-être d'autrui. Cet aspect semble compris implicitement par Thierry « C'est sûr qu'on comprend ». Cette situation pose un autre enjeu de l'ordre d'une menace à l'intégrité psychologique. En effet, évoquer le départ annoncé des militaires canadiens soulève une dissonance cognitive. Il s'agit d'une contradiction portant sur le rôle des Canadiens et le sens de leur mission. D'un côté, il y a le message que les Canadiens sont là pour les aider et, de l'autre côté, faire des choses qui peuvent potentiellement les mettre en danger lorsque les troupes canadiennes se retireront, les laissant seuls par la suite. L'Afghan rappelle donc au Canadien l'incertitude dans laquelle son existence s'inscrit et confronte ce dernier à la limite de son intervention définie dans l'ordre temporel, ce qui laisse le militaire canadien à peu près sans mots. Plutôt que de se camper dans un rapport de force, Thierry s'abstient de juger, s'ouvre à l'autre et « comprend ». Malgré le sentiment général d'impuissance qui se dégage de la dissonance que cette situation soulève, le résultat de la transaction personne-

environnement est tout de même satisfaisant parce que la communication a été initiée et peut être poursuivie avec collaboration, sans que les villageois aient été forcés, ce qui aurait pu renforcer la dissonance cognitive.

Détachement

Le détachement consiste à faire des efforts cognitifs pour se détacher de la situation et pour minimiser la signification de la situation. Cette stratégie peut aussi comprendre la création d'une conception positive (Folkman & Lazarus, 1988b). Les stratégies de détachement consistent donc à recourir à l'attention sélective pour se détourner d'aspects qui perturbent ou provoquent des émotions négatives. Selon les participants, un militaire en opération doit être en mesure de se détacher émotionnellement de tout ce qui peut perturber sa capacité fonctionnelle, que ce soit ses préoccupations familiales, les désagréments qui surviennent inévitablement durant une mission, en incluant les blessures et les pertes, pour être en mesure de jouer pleinement son rôle. Dans la mesure où le militaire est motivé, les stratégies de détachement sont utilisées de manière souple et ajustée aux circonstances.

Le militaire en opération peut être confronté à des situations qui l'ébranlent sur le plan émotionnel. Dans l'exemple qui suit, Kévin raconte comment il s'y prend pour réaliser ce détachement émotionnel :

[...] C'est quand il arrive de quoi de *rough*, c'est vraiment d'essayer de le tasser [repousser, ne pas y penser] pour être capable de continuer à faire ton travail. Parce que si tu ne veux pas qu'il t'arrive la même affaire. On n'a pas le choix parce c'est ta vie qui en dépend pis la vie de tes confrères aussi là.

Si tu « dors sur la *switch* » [si tu attends] pendant cinq minutes ou trois minutes, il peut arriver de quoi là. On est dans leur terrain de jeux à eux. C'est eux qui le connaissent là, nous, on le connaît pas. Ce qui fait qu'il faut vraiment que tout le monde fasse son travail pis c'est ça qui fait que ça marche ou ça marche pas.

L'évaluation cognitive pose l'enjeu de la poursuite de l'opération en cours, la mission, soit un but au travail. La stratégie de détachement, de se couper de ses émotions et de prioriser la mission est soutenue par la conviction que la contribution efficace de tous les coéquipiers est cruciale et la stratégie semble réussir.

Lorsque le militaire a été exposé à des facteurs de stress intenses, il doit demeurer pleinement apte à poursuivre dans les fonctions qui lui sont dévolues, ce qui peut impliquer de se couper de son expérience affective et cognitive, pour ne penser qu'à sa tâche, comme le raconte Hugo qui a subi trois explosions ainsi que la perte de collègues dans le cadre de ses fonctions :

Ça m'a pris deux jours durant lesquels j'ai eu plus peur, mais il ne faut pas penser à ça. Faut vraiment penser à, comment je pourrais dire ça, à ma job là-bas en tant qu'ingénieur. Il ne faut pas que je pense à d'autres choses. Il faut vraiment que je me concentre sur ce que j'ai à faire sinon c'est là que tu peux oublier des points dans ce que tu dois faire sur le terrain qui pourraient être vraiment importants ou qui pourraient te coûter la vie.

Hugo reconnaît qu'il a eu peur durant les deux jours qui suivirent la première explosion. Cependant, il se refusait à penser à ces événements pour se concentrer sur ce qu'il avait à faire, conscient que des erreurs pouvaient lui coûter la vie. L'évaluation cognitive pose l'enjeu d'une menace à sa sécurité physique. Le résultat de la transaction personne-environnement est plutôt satisfaisant puisqu'il a été en mesure de se détacher

pour continuer à faire son travail et éviter les erreurs. Il y a un autre enjeu, l'intégrité psychologique, puisqu'il n'est plus tout à fait le même après avoir été victime d'une explosion. Le résultat de la transaction personne-environnement était malgré tout satisfaisant.

Ceci contraste avec Patrick qui a utilisé la stratégie du détachement, mais sans succès pour s'adapter à la perte de collègues survenue avant son départ de mission. Il a poursuivi à son retour dans cette stratégie consistant à se couper de son expérience. Ceci correspond à de l'évitement expérientiel souvent relevé chez les militaires qui présentent des problèmes à s'adapter à la suite de leur mission :

En Afghanistan? Qu'est-ce qui est plus difficile à gérer? Ben, ben moi dans le fond-là, avant de partir en Afghanistan, quatre jours avant que je parte, il y a eu une première relève de notre unité qui était là. Pis cette première relève là, ça faisait deux semaines qu'elle était là pis nous sommes arrivés, pis on a perdu déjà en partant quelqu'un. Pis là, toi tu es chez toi et tu n'es même pas encore parti pis tu sais déjà qu'un de tes membres est décédé. Ça n'aide pas. Ça commence déjà, huh, ça te rentre dedans-là. Pis là tu t'es entraîné plus qu'un an avec la personne. Pis là, t'arrives là-bas le moral il n'est pas là pantoute là disons point de vue groupe. Là tu essaies de trouver l'énergie, l'énergie de groupe qui est à reconstruire parce là on commence là notre mission de sept mois-là. Ça change tout le contexte qui est là. Tu le sais que tu peux mourir, donner ta vie. Pis ici je suis au Québec, mais ça m'a changé sur certaines affaires que veut, ne veut pas, ça me revient. Moins pire qu'au début parce qu'au début, j'ai eu un peu de trouble là, huh, quand même. T'as des, comment t'appelles ça, des, des crises d'angoisse. Sans contrôle, ça venait. C'est fou!

Avant même de partir pour l'Afghanistan, Patrick était perturbé par la perte d'un collègue qui lui « rentrait dedans ». Cela semble avoir affecté son moral et celui de ses collègues dès leur arrivée. Il tente bien de ne pas trop penser à quelque chose qui lui

revient cependant constamment en tête, qu'il le veuille ou non, ce sont des pensées qui ont changé sa perception fondamentale des choses, « ça change tout le contexte qui est là. Tu le sais que tu peux mourir, donner ta vie » (sic). En fait, il ne parvient pas à se détacher de ces pensées en lien avec le fait qu'il pourrait perdre la vie durant la mission. Patrick tente de se détacher du sens qu'il donne à ce qui s'est passé. Il ne se sent désormais plus en sécurité dans son monde et doit gérer des bouffées d'angoisse. Il reconnaît qu'il est différent maintenant. Le résultat de la transaction personne-environnement était un échec. Le détachement n'est pas utilisé ici pour faire face concrètement à un événement stressant, risqué ou dangereux, soit un événement extérieur, mais à un sentiment de vulnérabilité qui génère de l'anxiété, c'est-à-dire une situation interne.

Une manière de se détacher d'une situation stressante est d'en minimiser la signification. Dans l'exemple qui suit, Guy minimise sa tristesse en considérant que les choses auraient pu être bien pires: « C'est sûr que je trouve ça triste quand même qu'il y ait eu des collègues décédés. J'ai eu des amis qui sont décédés, des connaissances. Mais, je me compte quand même chanceux qu'il y en n'ait pas plus ». Dans cette situation, l'attention portée sur le sens de la perte est sélectivement réorientée vers un sens qui en diminue la portée. L'évaluation cognitive pose l'enjeu de la perte des collègues. Le résultat de la transaction est satisfaisant puisqu'il permet de se détourner du caractère démoralisant de cette constatation.

Interpréter les événements stressants comme des événements positifs plutôt que des menaces peut grandement contribuer à leur gestion. Yvon décrit comment il se sentait lorsqu'il sortait du camp pour aller en patrouille : « Aussitôt qu'on sortait de la FOB [*Forward Operating Base*; Base d'opérations avancées], huh, le stress embarquait, mais moi je trouvais que c'était du bon stress, qui fait que ça me gardait réveillé [rire] ». L'évaluation cognitive de l'événement pose une menace à la capacité fonctionnelle, soit l'intégrité psychologique et, secondairement, un but au travail. Le résultat de la transaction personne-environnement est satisfaisant dans la mesure où Yvon interprète son expérience du stress qui « embarque » comme un moyen de demeurer alerte. Il crée une conception positive de la situation.

Même chose pour Alain qui donne un sens positif à la mort d'un collègue qui l'aura finalement remotivé à poursuivre sa mission : « Ça m'a fait chier mais, huh, ça m'a remotivé, alors j'ai continué le combat puis, huh il ne sera peut-être pas mort pour rien ». L'évaluation cognitive de la situation place l'intégrité psychique d'Alain en tant qu'enjeu si l'on considère qu'il communique son sentiment de perte et qu'il se questionne sur l'utilité de cette perte. Le résultat est satisfaisant, cette mort aura été utile puisqu'elle l'aura, lui, remotivé (et sauvé).

La cohésion du groupe est un facteur important de l'efficacité opérationnelle. Lorsqu'un membre doit se retirer pour des raisons de santé mentale et, ou bien physique, les membres doivent faire le deuil de cette perte et le groupe vit une rupture de son

organisation et doit se réorganiser. Dans l'exemple qui suit, Charles est confronté au vide créé par ce départ imprévu qu'il refuse de voir comme un abandon. Afin de gérer cette situation, il réévalue positivement la situation en se centrant sur le fait qu'il vaut probablement mieux que l'événement soit survenu au début de la mission, ce qui lui permet de se centrer sur la réorganisation des rôles qui en découla :

Mais il y a un gars dans notre équipe qui a tombé post-traumatique la journée même où il est arrivé en théâtre. Il ne nous a pas abandonnés. Il a été rapatrié au Canada pis c'était mieux que ça se fasse tout de suite, dès le début, plutôt qu'en plein milieu du tour. Alors on nous a envoyé quelqu'un d'autre mais qui n'avait aucune expérience. Je me suis ramassé chauffeur. Le chauffeur s'est ramassé « gunneur » [fusillier d'une mitrailleuse lourde]. En arrière, on avait le nouveau qui était, huh, un fantassin.

L'évaluation cognitive amène le recadrage de la perte d'un collègue souffrant, soit le bien-être (intégrité psychologique) d'un collègue et secondairement l'organisation des responsabilités entre les membres du groupe, soit le but au travail avec la poursuite de la mission. Le résultat de la transaction personne-environnement est satisfaisant puisque la réorganisation a pu avoir lieu sans que Charles soit perturbé par un sentiment de perte.

Une autre manière de se détacher en créant une conception positive est de donner aux événements une note d'humour ce qui permet de ne pas porter un regard trop sérieux sur les choses qui sont survenues. Hugo a sauté à plusieurs reprises sur des mines et autres engins explosifs improvisés :

Oui, j'ai tous mes morceaux pis j'en ai même de plus, huh, que je ne suis pas supposé avoir [rire]. Des éclats qui sont restés, huh, un peu partout, huh, du côté gauche, huh, de ma jambe là. J'en ai encore un peu. Mais ça tombe dans le fond quand je prends ma douche. Huh, il y a des petits morceaux qui

sortent, mais je n'ai plus de métal, c'est juste des petits morceaux, des fragments de roches qui restent là. Ouais, mais ça fait partie de la job [rire].

Hugo blague se référant aux « morceaux » en plus qu'il porte maintenant, prend un ton léger, rit et minimise en déclarant que ça fait partie de sa job. Il adopte donc un ton d'humour et minimise aussi, réorientant sélectivement sa pensée de la gravité de tels événements vers des aspects secondaires qui ne font que souligner davantage cette expérience peu commune : « juste des petits morceaux, des fragments de roches ». L'évaluation cognitive de la situation campe l'enjeu d'une perte de l'intégrité physique. En minimisant ainsi, il évite l'anxiété pouvant surgir de l'examen très minutieux qu'une analyse fine des conséquences de l'explosion pourrait susciter. Le résultat de la transaction personne-environnement est satisfaisant, Hugo peut poursuivre dans ses fonctions sans être dérangé par des constats qu'il ne semble pas prêt à affronter maintenant.

Soutien social

Cette catégorie de stratégies d'adaptation renvoie aux efforts pour donner ou rechercher du soutien social. Deux sous-catégories peuvent être identifiées : le soutien instrumental, défini comme de l'aide pour résoudre un problème ainsi que la recherche d'information, et le soutien émotionnel, défini comme un appui moral, de la sympathie et de la compréhension (Folkman & Lazarus, 1988b; Thoits, 1986, 2011). Pour les participants, le soutien instrumental consiste à chercher des informations et des appuis ou du soutien en vue de résoudre un problème actuel concernant le travail.

Soutien social instrumental et recherche d'informations

Les opérations militaires offrent de nombreuses opportunités d'obtenir des informations : groupes d'ordres, rapports d'intelligence diffusés sur le théâtre des opérations, comptes rendus de changement de quart de travail ou de poste à la fin d'une mission, débriefages à la fin d'une patrouille et autres opérations sur le terrain. Il s'agit de mécanismes institutionnalisés fournissant des informations utiles autant pour mener une opération que pour s'adapter au stress; ces informations sont rendues disponibles et utilisées systématiquement pour résoudre concrètement des problèmes et s'adapter au stress. Dans la situation qui suit, il est question de la transmission d'informations tactiques d'une personne à l'autre. Cette information permet d'ajuster ses comportements au contexte de l'opération à mener. Xavier, un fantassin, décrit comment il intègre en un tout ses connaissances, l'expérience de la personne qui était en mission avant lui et le contexte opérationnel ambiant. Xavier est actif et motivé dans sa démarche, il évalue de qui il cherchera à obtenir les informations et lesquelles sont pertinentes. Il explique que pour que l'expérience antérieure soit pertinente, il faut qu'elle soit ajustée au contexte ou « tempo » opérationnel particulier :

On savait pas ce qu'allait être notre job. Le premier tour, on est arrivé là sur une, huh, une fesse [hâtivement]. Pis sérieusement, je pense que c'était bon parce qu'on a pu utiliser la technique de « j'apprends beaucoup des gars qui sont en théâtre présentement ». Les gars-là qui font les patrouilles présentement, s'ils ne peitent pas pis ça marche, fais la même chose! C'est sûr, faut que tu changes tes *trackings*, le *basic* là. Mais je pense que tu prends une bonne partie de leur expérience, tu mélanges ça avec qu'est-ce que toi tu penses qui sera utile au théâtre, pis tu fais un genre de package de ça. Parce que le tempo du théâtre, c'est ça qui est le plus actuel.

Xavier parle d'intégrer activement des informations tirées de l'expérience des autres afin de se positionner adéquatement au début de la prise en charge du secteur avec son équipe de relève. L'enjeu posé par l'évaluation cognitive est le défi quant au but au travail ou la réussite de la mission. Le résultat de la transaction personne-environnement est satisfaisant puisque Xavier indique avoir profité de cette stratégie en tirant des informations pertinentes qu'il a cherché à intégrer à sa propre expérience.

La structure complexe du système militaire prévoit la collecte, le traitement et la distribution des informations tactiques nécessaires aux opérations sur le terrain. Les sources d'informations plus ou moins formelles contribuent concrètement à l'adaptation au stress autant qu'à la poursuite des opérations. Dans la situation suivante, Nicolas observe le comportement des militaires afghans de la compagnie de sécurité voisine et, y soupçonnant une infiltration d'insurgés, il lie cette observation aux rapports d'intelligence qui confirment ses observations :

[...] on savait que dans la compagnie de sécurité [armée afghane], il y avait la moitié du monde qui était croche [pas honnête] là-dedans pis ils nous surveillaient tout le temps. Ça se voyait là. Ils savaient quand nous partions pis, quand nous partions, il y avait une attaque [pas clair]. Ils savaient qu'on n'était plus nombreux sur le camp, ce qui fait qu'on recevait une fusée [bruit de bouche] qui passait par-dessus. Mais on savait qu'on était surveillé. On savait que là-dedans il y avait des [individus] croches là.

Nicolas consulte les rapports d'intelligence. Il valide ses observations avant de prendre une décision. L'enjeu posé par l'évaluation cognitive est une menace à la sécurité physique du fait des attaques perpétrées contre le camp. Il observe, fait des liens et utilise l'information des comptes rendus d'intelligence dont la confirmation contribue

à diminuer son sentiment d'incertitude tout en renforçant sa conviction. Le résultat de la transaction personne-environnement est satisfaisant en partie dans la mesure où Xavier est en mesure de gérer le stress provoqué par l'incertitude soulevée par la présence potentielle d'insurgés dans les troupes alliées afghanes.

Les changements de fonctions, de garde et de quart de travail sont des événements importants à relever puisqu'il s'agit de mécanismes fréquents et hautement prévisibles. Dans l'extrait qui suit, Nicolas explique comment il peut accumuler de l'information sur cet ennemi invisible qui caractérise les conflits avec des insurgés en Afghanistan :

Ça arrive que nous le trouvions [l'insurgé]. Tu viens à savoir que lui, il est croche, lui il ne l'est pas. Tu es capable de *dealer* parce qu'à force de changer de roto, le gars [celui qu'on remplace] va dire : lui c'est un crosseur [malhonnête, menteur], lui ce n'en est pas un, lui fais attention [...] C'est de l'information qui s'amasse au fur et à mesure.

Le fait « d'amasser » de l'information « au fur et à mesure » démontre que Nicolas est actif, il cumule des informations selon une démarche progressive, d'un quart à l'autre, mais aussi d'une mission à l'autre. L'évaluation cognitive campe deux enjeux : une menace à la réussite de la mission et à la sécurité personnelle. Le résultat de la transaction personne-environnement ne peut être que partiellement satisfaisant compte tenu que le facteur de stress sera toujours présent puisque la menace de cet ennemi invisible reste.

Soutien émotionnel

C'est le cas lorsque le militaire obtient ou donne de la sympathie et de la compréhension. Cette stratégie est utilisée par les militaires qui doivent faire face à l'éloignement des membres de leur famille ou encore pour donner ou recevoir du soutien émotionnel.

Une de ces stratégies consiste en apparence à donner régulièrement des nouvelles aux proches, mais le but poursuivi n'est pas seulement que d'informer ou de cumuler de l'information pour résoudre un problème, mais de rassurer, de diminuer l'incertitude et de soutenir émotionnellement. Il s'agit d'une stratégie active de la part du militaire autant que de la conjointe susceptible de redonner aux conjoints un sentiment relatif de maîtrise sur une situation incontrôlable, c'est-à-dire l'éloignement et la constante inquiétude qu'un accident survienne en mission (donner du soutien émotionnel). C'est ce qu'explique André :

Ma blonde voulait tout savoir ce qui se passait sur le terrain. Sans être trop explicite on changeait nos conversations. Nous avons préparé un code avant de partir : si, par exemple, je reçois du monde à souper, c'est que les Talibans sont là! À toutes les fois, quand j'étais capable d'envoyer un email, on changeait nos conversations pis, c'est comme ça qu'elle se tenait en tout temps au courant. Ce qui fait qu'elle n'a pas été dans le néant, elle n'a pas été dans l'insécurité, bon elle a été dans l'insécurité quand même mais n'a pas été dans le néant dans tout ce temps-là.

L'évaluation cognitive pose l'enjeu d'une menace au bien-être des proches et le résultat de la transaction personne-environnement est partiellement satisfaisant puisque André indique « qu'elle » n'a pas été « dans le néant tout le temps ». Ici, le néant

semble faire référence au vide, l'absence d'information qui nourrit le sentiment d'incertitude, d'insécurité. Certains couples, comme celui de Charles, vont utiliser les moyens de communication pour gérer l'incertitude de chaque sortie à l'extérieur du camp pour patrouiller (donner du soutien émotionnel) : « Elle m'a dit : Quand tu pars, pis que tu reviens, tu m'appelles. Ok? ...Je l'ai appelée souvent sur mon deuxième tour ! ».

Dans les trois situations qui suivent, les participants expliquent l'ajustement qui se réalise en continu dans la vie d'une section en réponse à l'ennui causé par l'éloignement des proches. Ici, la recherche et l'obtention de soutien passent par des moyens indirects ou discrets mais tout à fait tangibles. Dans les situations qui suivent, un membre se retire, un comportement qui est remarqué par ses pairs, et interprété comme une menace qui suscite une réponse de soutien de la part des autres membres du groupe qui adoptent alors des interventions discrètes, mais efficaces pour rétablir la cohésion de la troupe face à un membre qui serait moins « fonctionnel » sur le plan psychologique. Lorsqu'un des membres de la section se retire, se tient à part, c'est une manière d'indiquer aux autres qu'il s'ennuie ou qu'il est préoccupé (un signal qu'il recherche ou demande discrètement du soutien émotionnel?), les autres membres ajustent alors leur communication afin de ne pas le provoquer, ce qui est déjà une manière, entre hommes, de reconnaître la souffrance de l'autre, voire de prendre soin de lui, soit de lui donner du soutien émotionnel. Olivier explique cet ajustement qui se fait entre pairs :

[...] Ça fait comme une deuxième famille autrement dit. C'est sûr, c'est là qu'on va voir nos points faibles, nos points forts, s'il y a de la chicane entre

les gars, dans le gang, et ben c'est là qu'on va essayer de mettre de l'eau dans son vin. C'est que tu vis six mois avec la même gang, le même véhicule, huh, des fois ça peut brasser. Surtout, lorsqu'il y en a un qui n'a pas eu de nouvelles de sa femme ou de sa blonde pis, un moment donné, il est dans le fond du véhicule, il y a des fois où il peut trouver ça long. Ce qui fait que c'est là qu'on essaie de trouver une façon de se parler pis de passer les points, huh, sans trop, huh, faire sauter le "*braker*" comme qu'on dit là, les fusibles.

Le ton est sérieux comme pour signaler qu'il s'agit d'un événement important et relativement fréquent dans la vie de la section qui est qualifiée de deuxième famille. Dans un cadre aussi intime, se soutenir émotionnellement consiste premièrement à être sensible aux signaux qui indiquent qu'un collègue est tendu ou en retrait du groupe, puis à le ménager ou à éviter de le provoquer ou de le frustrer, ce qui implique aussi une stratégie de contrôle de soi. Bien que discrètes, ces interventions n'en sont pas moins actives et des difficultés de fonctionnement d'une troupe pourraient survenir lorsque cette sensibilité interpersonnelle et l'ajustement de la communication qui en résulte n'existeraient pas. L'évaluation cognitive pose une perte de l'intégrité psychologique d'un membre qui menace à son tour la cohésion du groupe. En ajustant leur communication, les pairs reconnaissent le problème et évitent la provocation en étant plus conciliants. Le résultat est néanmoins satisfaisant tant que l'individu réussit à se remobiliser à sa tâche et rejoint le groupe qui compte sur lui.

Richard décrit quelle stratégie est employée par les membres de sa troupe pour maintenir la cohésion, la camaraderie qui consiste à aller vers l'autre pour le ramener dans le groupe :

La troupe va se charger de la personne qui, huh, qui est, huh, "*way off*" [en retrait, replié] si on peut dire pis qui va le ramener dans le bon chemin avant que les supérieurs le fassent. Juste pour garder une cohésion, juste pour garder, huh, un, un esprit de camaraderie, un esprit de troupe avec un noyau solide. Fait que quand qui sont rendus sur le terrain, ils sont aptes pis la confiance est là. [...] de les sortir de leur bulle d'ennui. C'est le plus gros défi. [...] Quelqu'un qui tombe dans l'ennui devient dangereux pour lui-même pis pour les autres.

L'intervention des pairs implique d'aller vers lui, donc une stratégie active, visant à le « ramener », le réintégrer au groupe, à le sentir « dans » le groupe et à rétablir « l'esprit de camaraderie », le sentiment de former ensemble un groupe cohésif qui est altéré, interrompu ou diminué par le retrait d'un membre. L'évaluation cognitive pose l'enjeu d'une menace au bien-être d'un collègue sur le plan psychique, mais aussi à la sécurité de soi et des autres et, enfin à la réussite de la mission donc au but du travail.

Dans l'exemple qui suit, Richard relève une forme différente de soutien social qui consiste à reconnaître que l'autre souffre de l'ennui, mais la réponse n'est pas d'offrir un soutien émotionnel en soi, mais une opportunité de se distraire de ses préoccupations, donc une forme de détachement. Ces distractions peuvent être des tâches formelles ou informelles :

Faut pas tomber dans l'ennui. C'est plate, mais le cerveau, le « *hamster se fait aller* » [ruminer], pis on trouve des trucs, on trouve, huh, n'importe quoi. Faire des rotations de *shift*, huh, demander aux gars : partez-vous en patrouille à pied? Oui, est-ce que je peux t'envoyer deux de mes gars? Ils ont vraiment besoin de sortir! Nous sommes une armée, pis ce n'est pas parce qu'on travaille avec des fantassins ou des ingénieurs qu'on ne peut pas créer de la chimie pour essayer de désennuyer les gars.

Richard est inquiet et semble sensible à l'ennui de certains membres de sa troupe qui ruminent. L'évaluation cognitive pose deux enjeux, soit une menace au bien-être des membres de la section dans leur capacité fonctionnelle et, secondairement, une menace à un but au travail, c'est-à-dire la réussite des opérations. Il semble que cette stratégie donne des résultats au moins partiellement satisfaisants. Si la distraction ne fait pas disparaître la source de cet ennui qui est l'éloignement des proches sur lequel il n'est pas possible d'avoir du contrôle, elle offre un moyen de gestion dont l'efficacité immédiate sur le plan opérationnel est défendable compte tenu que le détachement est une stratégie d'adaptation centrée sur l'émotion. Comme évoqué plus haut, une telle intervention peut aussi être une réponse de soutien émotionnel si les individus concernés perçoivent que Richard, en prenant cette initiative, répond à leur ennui, que ce soit par des indices directs ou simplement, par l'ajustement de la communication.

Reconnaissance de sa responsabilité

Cela revient à endosser une obligation ou une faute dans la situation ou par l'autocritique manifestée à l'égard des idées, des attitudes et des actions réalisées ainsi que l'engagement dans des comportements de réparation ou en cherchant à faire les choses différemment (Folkman & Lazarus, 1988b). Cette stratégie consiste à recentrer l'attention sur soi plutôt que sur le facteur de stress ou l'environnement. Selon les participants, la reconnaissance de responsabilité est un processus personnel de remise en question qui est associé à un changement d'attitude ou de comportement. Cette stratégie est souvent implicite lorsque les militaires décrivent leur expérience en mission. Elle

peut cependant être décelée lorsqu'ils rencontrent de l'opposition et doivent changer une ligne de conduite qu'ils évaluent désormais comme inadéquate ou non pertinente. Dans la situation qui suit, Vincent doit assister un officier afghan qui refuse de sortir affronter les insurgés et se remet en question lorsqu'il comprend les enjeux :

Ils s'attendent à être fournis en argent, en matériels, en véhicules, en mazout pour, huh, se chauffer l'hiver pis pour conduire leurs véhicules et se virer de bord pis revendre au marché noir. Mais, moi, j'ai adopté une ligne dure pis j'ai dit, je ne suis pas ici pour vous fournir, huh, des biens, huh, matériels. Je suis ici pour vous donner mon avis quand vous aurez besoin de tirer, quand vous aurez besoin d'hélicoptères, quand vous aurez besoin d'avions, je vais essayer de vous avoir ça. Mais seulement si vous sortez. Si vous sortez pas, je ne vous donnerai rien. Ce qui fait qu'assez rapidement, ils ont vu qu'ils ne pouvaient pas obtenir de biens physiques que les autres mentors accordaient. Moi, je voyais ça comme une condition pour qu'ils se responsabilisent et qu'ils se professionnalisent. Ce qui fait qu'ils n'ont pas eu ce qu'ils voulaient de moi et je pense qu'ils se sont dit : ok et ben on va attendre six mois pis, huh, il y en aura peut-être un autre, huh, qui sera plus avenant.

En imposant ces nouvelles conditions pour l'approvisionnement de biens, il change de stratégie et abandonne la stratégie inefficace de confrontation utilisée antérieurement où il faisait pression sur le commandant afghan (voir page 131). Vincent ne se fait pas d'illusions quant au résultat de cette stratégie : il comprend que les enjeux du comportement des Afghans ne peuvent être saisis que selon des considérations et perspectives beaucoup plus larges que simplement l'entraînement. Malgré sa déception, il est maintenant en mesure de gérer la situation différemment sans confronter, en utilisant un levier qu'il n'utilisait pas, mais qui se trouve lié aux prérogatives de sa fonction d'autorité. Il retrouve un certain contrôle dans une situation où il se sentait abusé et impuissant. L'évaluation cognitive pose au premier plan l'enjeu d'une menace

au niveau de la réalisation de la mission (entraînement des militaires afghans aux opérations) et au second plan, une menace au niveau de l'intégrité psychologique avec un conflit moral en lien avec le fait de continuer ou non à agir comme ses prédécesseurs. Le résultat de la transaction personne-environnement est partiellement satisfaisant. Vincent aurait préféré jouer son rôle comme prévu, mais a réussi à poser des limites qui respectent ses valeurs jusqu'à la fin de la mission.

Réévaluation positive

La réévaluation positive consiste à faire des efforts pour attribuer un sens positif à la situation en mettant l'accent sur la croissance personnelle ou en se référant à une dimension spirituelle (Folkman & Lazarus, 1988b). Cette stratégie fait appel à l'attention sélective afin de changer le sens que prend la situation. En se centrant, par exemple, sur une partie de la situation, ce qu'elle peut avoir apporté, elle devient plus facile à gérer. Dans le cadre de leurs fonctions, les participants peuvent avoir à faire face à la perte d'un collègue de travail qui s'est blessé et qu'on doit remplacer. Dans l'extrait qui suit, Ian est conscient de l'implication de la perte de son collègue sur sa tâche, mais il voit plutôt d'un bon œil cette affaire qui lui aura permis d'en apprendre plus au sujet de son métier d'électricien. Il évalue l'expérience du déploiement comme une opportunité d'acquérir de l'expérience :

Lors de mon tour, y'a eu l'accident l'été passé. Pis mon chum était dedans pis ça adonné qu'il s'est cassé l'bras. Alors on a perdu un électricien à notre camp. Ce qui fait que j'étais obligé de faire ma job pis la sienne. Ç'est des affaires qui arrivent, alors tu en apprends un petit peu plus sur ton métier, huh, sur l'électricité.

L'évaluation cognitive de cette situation présente un enjeu au plan du travail puisqu'une des ressources humaines pour faire fonctionner la sous-unité est manquante, au moins temporairement. Cependant, la situation n'est pas jugée comme une menace ou une perte, il la normalise (des affaires qui arrivent...) et évalue la situation comme une opportunité d'en apprendre plus sur le métier, donc de rehausser des compétences professionnelles avec la meilleure expérience qui soit, c'est-à-dire celle d'un déploiement opérationnel réel. Il s'agit donc plus d'un défi. Le résultat est satisfaisant puisque la situation semble avoir été bien gérée. Ian gère la perte en se centrant sur ce que cette situation a pu lui apporter.

Durant le déploiement opérationnel, les militaires peuvent souffrir de l'éloignement de leurs proches et aussi avoir à faire face à l'ennui, l'incertitude et l'insécurité éprouvés par ceux-ci. La distance peut contribuer au sentiment d'impuissance face à une situation sur laquelle on n'a pas beaucoup de contrôle. André explique qu'il a vraiment apprécié son rôle de formateur auprès des militaires afghans qui a été aussi pour lui une occasion de grandir et de prendre de la maturité au plan professionnel :

[...]À chaque fois qu'elle m'appelait elle me disait, t'as l'air vraiment à aimer ça. Tu ne sembles pas t'ennuyer. Je lui répondais : je m'ennuie de vous, mais j'ai une job à faire. Et pis, oui c'est vrai que je l'aime ma job. C'est pour ça que c'était vraiment une job qui a été enrichissante pour moi, qui m'a fait grandir, prendre de la maturité, qui me donnait le sentiment d'aider quelqu'un qui est en guerre depuis les soixante dernières années, pis, de former quelqu'un, d'apporter quelque chose à quelqu'un qui l'utilisera.

La conjointe d'André remarque qu'il ne paraît pas s'ennuyer de sa famille tant son enthousiasme pour son travail est évident. Celui-ci reconnaît s'ennuyer de ses proches et aussi éprouver la satisfaction procurée par son rôle où il a vraiment l'impression d'être utile (dissonance cognitive). André réévalue positivement cette expérience lorsqu'il ajoute qu'elle aura été une occasion de mûrir et de grandir sur le plan professionnel. La réévaluation positive, se centrer sur ce que son déploiement lui apporte au plan professionnel, semble l'aider à faire face aux sentiments négatifs (l'ennui) des membres de sa famille qui sont difficiles à gérer (impuissance). L'évaluation cognitive pose deux enjeux manifestes. D'une part, il y a l'ennui de sa conjointe, soit le bien-être d'un proche qui est menacé. D'autre part, il y a son rôle en mission qui est de former l'officier afghan qu'il conseille, lequel doit être formé aux opérations militaires, soit un but au travail qu'il désire atteindre. Le résultat de la transaction personne-environnement semblait positif puisque André évalue cette expérience comme enrichissante, voire satisfaisante sur le plan professionnel, ce qui le détournait efficacement de l'ennui (le sien autant que celui de ses proches).

Le travail des militaires en opérations peut les exposer à des drames humains et des situations répugnantes, dont le dénuement et la misère extrêmes. Dans ces situations, la réévaluation positive peut contribuer à gérer ce choc. Martin raconte l'expérience la plus marquante de sa mission en ex-Yougoslavie où il a été touché par le dénuement d'enfants abandonnés dans un hôpital :

Huh, je pense à l'hôpital de [...] avec, huh, des enfants qui ont été complètement abandonnés entre les serbes et les Bosniaques. Quand on a été

appelé à aller protéger cet hôpital et ben, quand on est arrivé, des enfants étaient déjà décédés. D'autres étaient très mal en point. C'est l'image qui me frappe le plus parce qu'ils avaient été complètement abandonnés par tout le monde. C'était des enfants qui étaient handicapés mentaux et pour eux, ils n'étaient pas importants. Mais c'était notre rôle, c'était notre job, pis ça été l'image la plus forte au point de vue négatif, mais on a fait notre job : aider la population. Et ça été valorisant, ça été choquant aussi mais ça été valorisant dans ce sens qu'on est arrivé, on a pris la place en main et on a fait qu'est-ce qu'on voulait faire, pis on l'a protégée jusqu'à la fin du conflit.

S'il était clairement choqué par cette expérience hors du commun, Martin n'en a pas moins éprouvé un sentiment de valorisation personnelle. La réévaluation positive s'appuie sur l'attention sélective pour lui faire considérer la valorisation d'apporter soins et protection aux enfants survivants (les sauver). L'évaluation cognitive de cette situation comportait deux enjeux : la perte du bien-être d'autrui (la misère humaine extrême) incluant une atteinte à la santé, voire à la vie de certains des enfants, soit leur intégrité physique et le but de la mission évalué comme un défi. Le résultat était partiellement satisfaisant. L'horreur et les sévices infligés ne disparaissent pas pour autant, mais se centrer et réussir dans le rôle valorisé consistant à protéger et soigner ces enfants oubliés contribua à gérer l'indicible misère qu'il devait affronter. Par ailleurs, la mission était réussie puisque l'hôpital a pu être protégé jusqu'à la fin du conflit.

Contrôle de soi

Ce sont les stratégies permettant de mieux gérer, réguler, maîtriser, orienter, réprimer, mobiliser ou contenir les comportements, les gestes ou les actions qu'on pose, ainsi que les émotions éprouvées (Folkman & Lazarus, 1988b). Le travail des militaires

en opération exige qu'ils soient attentifs à leur environnement et concentrés sur leur tâche afin d'être en mesure d'appliquer correctement les protocoles et de détecter les menaces potentielles. Cela consiste, entre autres, à identifier les indices révélant la présence d'insurgés, à garder le contrôle lorsqu'un belligérant pointe son arme dans sa direction ou qu'un engin suspect est détecté, à s'assurer que les véhicules soient « clairs », c'est-à-dire exempts d'engins explosifs improvisés activés, etc. D'après les participants, un militaire, dans ses fonctions, peut devenir vulnérable lorsque la fatigue et l'habitude s'installent à force de répéter les mêmes tâches. La diminution de l'acuité attentionnelle et la désensibilisation progressive augmentent le risque de faire des erreurs dont les conséquences peuvent être dévastatrices. Une vigilance affaiblie augmente le risque de fausses manœuvres, d'oublis, d'omissions et d'autres conséquences.

Le contrôle de soi durant des opérations militaires demande aussi d'être en mesure de gérer la forte stimulation causée par des événements stressants, parce qu'ils sont nouveaux, intenses ou bien imprévus, sans s'énerver ou se désorganiser et continuer à performer adéquatement dans les tâches opérationnelles. Selon les participants, le contrôle de soi est essentiel pour être en mesure de réagir et de prendre des actions immédiates et appropriées, comme d'appliquer les protocoles établis dans les temps voulus. Dans l'exemple qui suit, Alain a été formé durant la phase préparatoire au niveau de brigade, mais s'est trouvé muté juste avant de quitter pour servir en Afghanistan dans un poste de commandement d'infanterie. Il raconte sa première expérience stressante où il était responsable d'initier une intervention à la suite de

l'explosion d'un engin explosif improvisé alors qu'il est en service au centre des opérations d'une sous-unité sur le terrain :

Je me rappelle la première fois, au début du tour quand un convoi a sauté là. C'était un groupe d'Américains en plus, ce n'était même pas des Canadiens, pis c'était moi qui, qui étais en devoir à ce moment. Ils étaient dans notre zone d'opération, ce qui fait que ça m'était relayé. J'ai eu comme un peu là, je vais dire le stress du premier, huh, du premier IED [*Improvised Explosive Device*; EEI, engin explosif improvisé]. C'était ça, je vais dire le plus gros défi. Mais une fois que... les autres ça s'est passé comme dans du beurre. J'ai comme un peu appris des erreurs... à me gérer un peu à ce moment-là.

Lorsqu'Alain parle du « stress du premier IED », il fait référence à une émotion forte et intense qu'il a appris par la suite à mieux gérer. L'évaluation cognitive pose des enjeux multiples dans ce contexte; il y a, initialement, une menace à un but au travail, soit le rôle qu'il devait jouer durant la mission, en termes de conduite adéquate des opérations, ainsi que le bien-être d'autres militaires qui attendaient de l'aide. Le résultat de la transaction personne-environnement semble satisfaisant dans la mesure où il a conservé le contrôle de la situation, géré le stress de cette première expérience stressante et amélioré son contrôle de soi au cours de son affectation. Considérant qu'Alain déclare que les urgences rencontrées ultérieurement se sont passées « comme dans du beurre », l'évaluation cognitive de menace du but au travail paraît être devenue par la suite un défi pour maîtriser la situation au mieux.

Confrontation

La confrontation consiste à faire des efforts agressifs pour changer la situation (Folkman & Lazarus, 1988b). La confrontation ne renvoie pas seulement à des stratégies

consistant à laisser sortir ses émotions, exprimer sa colère directement, mais aussi tenir fermement à son opinion et tenter de faire changer l'autre d'avis, prendre des chances et des risques ainsi que faire des choses en sachant que cela ne donnera rien. La confrontation est rarement évoquée par les participants lorsqu'ils parlent de leur expérience en mission. Il s'agit d'événements dans lesquels le militaire rencontre une opposition de la part d'autrui dans le cadre de son travail ou dans l'atteinte de ses objectifs de mission. Dans la situation qui suit, Vincent est affecté au soutien et à la formation d'un commandant de compagnie de l'armée afghane et doit faire face au refus de ce dernier de sortir du camp pour aller patrouiller avec ses hommes et engager les insurgés :

[...] j'avais la pression qui venait de mes chefs à moi de faire des opérations, de déployer les Afghans pis de les faire, huh, agir sur leur propre terrain. À chaque jour, je traitais des cas où les commandants afghans ne voulaient pas sortir faire la job qu'il m'avait dit le jour d'avant qu'ils allaient faire. Fait que ça causa beaucoup de frustrations, à tous les jours, de se battre avec quelqu'un pour lui faire faire sa job, c'est extrêmement difficile. Ils sont sortis quelques fois, mais c'est tout le temps en les poussant au maximum pis quasiment en les menaçant. On s'est mis dans des situations où on était devant des Afghans, pis c'est nous qui courions plus de risques pour donner l'exemple. Mais par la suite, ils ont dit : Aie, vous n'auriez pas dû faire ça, vous mettre dans ces situations-là. Ce n'est pas parce que vous avez pris des risques que nous autres on va prendre des risques la prochaine fois [rire].

Au départ, Vincent met de la pression, jour après jour, sur le commandant afghan parce qu'il fait lui-même objet d'une pression de la part de ses superviseurs qui s'attendent à ce que des opérations sur le terrain se tiennent. Il tente de le convaincre, allant jusqu'à prendre les devants et s'exposer ainsi que son personnel aux risques dans le but de donner l'exemple, ce qui déroge évidemment à son mandat. L'évaluation

cognitive de la situation campe clairement l'enjeu quant à un but au travail pour le militaire canadien; c'est le succès de la mission d'entraînement qui est menacé. Cependant, la prise de risques pose un autre enjeu qui est la sécurité physique du personnel. Ce sont les Afghans qui invitèrent les Canadiens à cesser les risques inutiles puisqu'ils n'allaient pas changer de comportement pour autant. Les échecs répétés de Vincent le frustraient, ce qui donne à penser à un enjeu au niveau de la réussite de la mission et un enjeu au niveau de l'intégrité psychologique, soit sa propre image devant ses superviseurs qui faisaient pression pour que les afghans « sortent ». Globalement, le résultat de la transaction personne-environnement n'est pas satisfaisant puisque Vincent reste, pour le moment, aux prises avec ce stress non géré (voir la page 124 pour l'utilisation d'une autre stratégie).

Fuite-évitement

La fuite ou l'évitement renvoie aux stratégies consistant à fuir ou éviter le problème (manger, boire, fumer, dormir, médicaments, drogues) et utiliser la pensée magique (Folkman & Lazarus, 1988b). Selon les participants, il est parfois difficile de faire face à l'incertitude ou l'anxiété des proches et certains sont amenés à cacher des informations pour éviter de les inquiéter. Dans la situation qui suit, Charles parle de sa propre incertitude quant à savoir s'il reviendra vivant de chacune de ses sorties, une crainte partagée par sa conjointe :

C'était mon plus gros stress. À chaque fois qu'on parlait, quand mon boss disait : ok, on s'en va... On revient ce soir? Non, on revient dans deux jours. Ouais, dans deux jours... Ce qui fait que à un moment donné où je ne l'ai pas appelée, j'étais parti, pis il y a un char qui attendait en face de chez nous

en même temps. C'était le *padre* qui attendait, mais il allait avertir la femme du Cavalier [!] qui restait à côté de chez-nous. Là, elle m'a fait, huh, dire : quand tu pars pis que tu reviens, tu m'appelles. Ok! Je l'ai appelée souvent sur mon deuxième tour [toux].

L'évaluation cognitive de la situation pose d'abord l'enjeu d'une menace au bien-être d'autrui, soit l'inquiétude de la conjointe, et, à un deuxième niveau, une perte de l'intégrité psychologique du participant qui est lui-même continuellement tenaillé par l'anxiété, craignant de ne jamais revenir d'une patrouille. Le résultat de la transaction personne-environnement est insatisfaisant. Cacher des informations à la conjointe peut être considéré comme de la pensée magique et, se voiler la face (éviter), aura contribué à l'inquiéter davantage avec l'incident de l'aumônier qui n'aurait pas été interprété comme menaçant si celle-ci avait su qu'il ne pouvait s'agir de lui. Charles pouvait cependant compter sur d'autres stratégies d'adaptation. La conjointe lui a demandé de l'appeler à chaque sortie (demande d'information) et il a constaté que cette stratégie (éviter-fuite) n'était pas appropriée et reconnu rapidement qu'il devait la changer (reconnaissance de sa responsabilité), par la suite, il la contacta régulièrement et jusqu'à la fin de sa mission.

Résumé des enjeux concernant les situations stressantes

Qu'en est-il des enjeux des situations stressantes relatées par les militaires en fonction des stratégies d'adaptation? Les résultats démontrent que les finances ne sont pas considérées comme un enjeu important. L'enjeu principal auquel ont eu à faire face les militaires demeure l'atteinte d'un but au travail, soit la mission qui compte pour la

moitié des cas relevés, loin devant le bien-être d'un proche qui inclut ici les collègues, ce dernier enjeu comptant pour le quart des cas relevés. La menace à l'intégrité physique ou mentale a compté pour un faible nombre des cas relevés. Les autres enjeux semblent plus marginaux. Au plan des stratégies, c'est la résolution de problèmes qui a été la stratégie la plus souvent utilisée pour faire face au stress, la plupart du temps pour gérer l'enjeu de l'atteinte de la mission. Le détachement est utilisé pour faire face à divers enjeux, soit autant pour gérer le stress induit par le bien-être d'un proche qu'un but au travail ou encore une menace à l'intégrité physique. L'analyse d'items montre que le bien-être d'un proche ou d'un collègue est associé au soutien social émotionnel alors qu'un but au travail est associé au don de soutien social instrumental. Les autres stratégies présentent des fréquences marginales.

En ce qui a trait au résultat de l'adaptation au stress en fonction des stratégies d'adaptation, c'est-à-dire son efficacité à réduire le stress, on remarque tout d'abord qu'une résolution satisfaisante compte pour la moitié des cas où une stratégie d'adaptation est utilisée. Ensuite, pour le tiers des cas, la situation, sans être résolue, est améliorée.

Un résultat insatisfaisant, pire ou l'absence de changement est observé lorsque la confrontation est employée sauf dans un seul cas où on pouvait observer une amélioration de la situation. Les six autres situations où la confrontation a été utilisée ont invariablement donné un résultat insatisfaisant ou inchangé. Cette stratégie n'est pas

efficace pour faire face au stress, elle l'empire. L'analyse d'items montre qu'il s'agissait souvent pour le militaire de gérer l'échec à atteindre un but au travail, soit un objectif de mission. Le soutien social demeure une stratégie efficace pour gérer le stress. Dans un cas, la situation s'est empirée et relève de la recherche de soutien instrumental pour gérer un problème interpersonnel de nature émotionnelle, donc l'utilisation d'une stratégie inappropriée. Quant à la résolution de problème, cette stratégie demeure la plus efficace pour réduire ou gérer le stress et résoudre la situation. Cependant, cette stratégie ne fait pas toujours « disparaître » le facteur de stress. Une fois sur trois, elle contribue tout de même à améliorer les choses. Le détachement est aussi une stratégie fréquemment utilisée et, le plus souvent, il contribue à diminuer l'incidence du facteur de stress. L'analyse d'items montre que cette stratégie donne des résultats efficaces lorsqu'elle est utilisée pour faire face au stress généré par l'enjeu d'un but au travail et qu'elle améliore la gestion du stress lorsqu'il s'agit de l'enjeu du bien-être d'un proche incluant la perte de collègues ou le danger. Cette stratégie serait moins efficace pour gérer le stress induit par des facteurs de stress très intenses. Ce n'est pas pour surprendre puisque, dans plusieurs cas, la source du stress intense n'est pas éliminée. Les autres stratégies semblent utilisées de manière marginale, mais sont utiles pour résoudre ou mitiger l'impact du facteur de stress. On peut être surpris par le fait que la fuite-évitement ait pu donner un résultat satisfaisant ou une amélioration. L'analyse approfondie montre que cette stratégie était utilisée momentanément, dans ce cas, en utilisant une substance (fumer compulsivement et exagérément) afin de gérer une émotion envahissante (sentiment de perte à la suite de la blessure grave survenue à un

ami durant une patrouille) et être en mesure de poursuivre la manœuvre. Cette stratégie demeurait donc liée à un but au travail, soit la mission.

Quoique cette présentation n'ait pas mis l'accent sur le processus récursif de l'adaptation et de l'utilisation des stratégies multiples ou répétées dans le temps quelques exemples d'utilisation de stratégies multiples sont ressortis. L'utilisation d'une stratégie d'adaptation est généralement efficace pour résoudre ou améliorer la situation. En fait très peu de situations semblent laisser le militaire dans un état de stress continu à l'exception des cas où il utilise la confrontation. Si on exclut les situations où la confrontation inefficace était impliquée, l'utilisation d'une stratégie d'adaptation était efficace dans la plupart des cas.

Discussion

Cette analyse secondaire visait à étudier, à partir du point de vue des participants, l'adaptation au stress opérationnel. Le but poursuivi était de mieux comprendre, à un moment crucial du cycle, soit la phase de postdéploiement, comment le militaire s'est adapté à l'expérience vécue en opération. La question fondamentale consistait à explorer et à décrire les stratégies permettant au militaire de s'adapter au stress opérationnel dans des situations opérationnelles spécifiques. La discussion des résultats est divisée en cinq sections. Pour commencer, la question du sens global des militaires sera discutée, soit ce qui se rapporte aux valeurs et aux engagements des militaires. Ensuite, les événements susceptibles de générer du stress en opération seront discutés. Finalement, les stratégies d'adaptation seront examinées. Les limites et les forces de cette étude seront ensuite abordées pour terminer avec les retombées et les pistes de recherche.

Sens global

Le volet portant sur le sens global a permis de mieux comprendre les valeurs et les engagements des militaires participant à une mission. Plus des trois-quarts des participants valorisent le fait d'être dans l'action comme d'apprécier la poussée d'adrénaline et leur intérêt, voire une vocation, pour la fonction militaire, en incluant la notion de sacrifice personnel et l'influence des événements du 11 septembre 2001 et le tiers valorisent le fait de participer à une mission pour leur carrière ou leur identité. Le

service public est une valeur dominante puisque la moitié des participants ont identifié comme important le fait de contribuer à la paix dans le monde ou encore d'aider et de protéger la population locale. Les participants manifestaient aussi comme importante la conciliation travail-famille.

Les résultats de cette analyse semblent cohérents avec ceux obtenus par Schumm, Gade et Bell (2003) qui ont réalisé une étude portant sur les valeurs professionnelles des militaires américains lesquelles étaient corrélées avec des mesures de satisfaction dans la vie militaire, la rétention dans les forces armées, le moral, la préparation au combat et la satisfaction globale de l'emploi. Dans le cas de la présente analyse, plus de la moitié ont endossé une ou plusieurs sous-catégories pouvant être associées au dévouement militaire. En ce qui a trait à l'intégrité, la moitié ont endossé une ou l'autre des sous-catégories suggérant l'idée de faire le bien. L'engagement dans l'emploi a été endossé par près de la moitié des participants. L'allure militaire a été endossée par plus des trois-quarts des participants. Il est intéressant de noter que deux des sous-catégories ayant été les plus endossées par les participants, l'orientation vers l'action » (16 participants; 62 %) et l'orientation vers les voyages (10 participants; 39 %) ne figurent pas dans ce modèle de valeurs professionnelles militaires, probablement parce qu'elles représentent une orientation personnelle plus distante de l'éthos militaire classique.

Un résultat intéressant de cette analyse est que plus du tiers des participants accordent spontanément de la valeur au fait de participer à une mission pour leur carrière

en lui donnant de la crédibilité. Ce résultat soutient l'idée que le personnel militaire des armes de combat tend à percevoir l'expérience du déploiement comme légitimant leur statut de militaire (Dentry-Travis, 2013).

Selon Britt (2003), l'attitude positive que les militaires entretiennent envers l'opération, que celle-ci est pertinente à leur identité, et le soutien du public pour l'opération déterminent ultimement comment ils s'adapteront à la mission. Sur le plan de l'attitude, la plupart des participants croyaient à l'utilité de la mission en Afghanistan et la plupart étaient satisfaits alors que trois ont manifesté se sentir en conflit en raison de leurs engagements familiaux. Deux participants ont aussi critiqué les règles d'engagement en Bosnie pour souligner qu'elles semblaient mieux ajustées au contexte en Afghanistan.

Selon Britt (2003), le sens que trouvent les militaires à leurs expériences en opération est influencé par le soutien que le public en général accorde à la mission. Selon Anker (2005), le maintien de la paix représente un aspect déterminant de l'identité canadienne depuis que Lester B. Pearson, lors la crise de Suez en 1956, a proposé une force des Nations Unies de maintien de la paix. Au vu de certains observateurs, le soutien de longue date des Canadiens pour les Nations Unies n'a pas faibli au cours des dernières décennies (Dorn, 2005; Munton, 2007; Whelan, 2004). Cependant, l'opinion publique canadienne pour la guerre en Afghanistan a décliné à compter de 2002, en particulier au Québec (Kirton & Guebert, 2007). En 2006, 70 % des Canadiens sondés

avaient déclaré qu'ils soutenaient l'opération en cours en Afghanistan, même si elle pourrait entraîner des combats sur le front si nécessaire (Ekos, 2006). Cependant, en 2014, un autre sondage CTV/Ipsos Reid révélait que les Canadiens étaient profondément divisés à propos du résultat de la mission en Afghanistan et doutaient de sa nécessité (Leung, 2014). Récemment, Chase (2015) qui commentait un autre sondage Ipsos Reid, rapportait que la mission militaire du Canada aux prises avec des militants de l'État islamique en Irak bénéficie d'un soutien public plus important encore que le coûteux engagement de ce pays dans la guerre en Afghanistan n'avait jamais reçu. Selon cet observateur, l'opinion publique favorable dépend du fait que les Canadiens soient en mesure d'identifier des bénéfices pour le pays, que ce soit pour répondre à des catastrophes ou pour combattre un ennemi comme les militants de l'État islamique qui menacent de préparer des attaques en sol canadien. Il n'en reste pas moins que tant que le soutien des Canadiens demeure favorable, ceci constitue un facteur contextuel social soutenant l'adaptation des militaires (Britt, 2003).

Ces résultats contrastent avec ceux obtenus dans les années '90 (Britt, 1998; Halverson & Bliese, 1996; Miller & Moskos, 1995), qui montraient une attitude plutôt tiède des militaires américains pour les opérations de maintien de la paix, mais il faut préciser que l'opération *Joint Endeavor* (Effort concerté; FORPRONU, en anglais *UNPROFOR*) en Bosnie était la première opération où participaient des militaires américains sous contrôle opérationnel de l'ONU (Britt, 1998). Plus récemment, Franke et Guttieri, (2009) ont mené une étude auprès de 350 officiers du *Naval Postgraduate*

School de Monterey qui indiquait une reconnaissance claire que le mandat de l'armée américaine doit inclure des opérations de stabilisation et de maintien de la paix. Ceci semble soutenir l'observation de Castro et al. (2000) qui relevaient qu'avec les missions de maintien de la paix qui sont de plus en plus fréquentes, les soldats américains commencent à accepter ces types de missions comme pertinentes à leur rôle de soldat.

Près de 60 % des participants ont fait référence à la spécificité canadienne avec une certaine fierté, que ce soit au plan de la discipline et du professionnalisme, de la polyvalence des qualifications ou encore de la prise en compte de l'impact de leurs actions sur la population locale. L'étude de Schok, Kleber et Boeije (2010) avait déjà montré qu'un sentiment d'accomplissement et l'appréciation par la population locale étaient perçus comme gratifiants. Les participants se distinguent aussi plutôt positivement des Américains et des autres forces armées en particulier sur le plan de la polyvalence des qualifications militaires.

Près de la moitié des participants valorisent aussi l'expérience comme la création de forts liens et la cohésion avec leurs pairs. Cet aspect appuie les résultats de l'étude de Schok, Kleber et Boeije (2010) soulignant que la performance et la camaraderie militaires donnent un sens et une orientation claire à l'expérience des militaires et favorisent l'intégration des expériences stressantes. Les participants ont aussi associé spontanément la cohésion au succès de leurs manœuvres opérationnelles. Ce n'est donc pas seulement une préférence ou un désir de socialiser, mais un aspect important

contribuant à l'atteinte du but au travail qui a été confirmé dans des études antérieures auprès de travailleurs et de sportifs (Hüffmeier et al., 2014; Janssen & Giebels, 2013; Rees & Freeman, 2009, 2010).

Enfin, plus de 40 % des participants ont identifié la conciliation de la mission avec un rôle familial comme un engagement de vie important. Qu'il s'agisse d'assumer pleinement un rôle familial, de conserver la connexion durant la mission ou encore de préparer la famille à la mission, cet aspect revêt une importance. La gestion des responsabilités professionnelles et familiales est particulièrement difficile pour les familles de militaires avec des enfants. Le rapport de Brown, Lettieri et du *Sloan Work and Family Research Network* (2008) indique que si la vie militaire a toujours été exigeante, au cours des dernières années, un nombre croissant de militaires ont dû faire face à des exigences supplémentaires en lien avec leur rôle de parents (fréquents déplacements associés aux mutations, perturbations reliées aux changements d'écoles, difficultés financières reliées aux déplacements, sous-emploi des conjointes et difficultés à conserver un emploi à temps plein par la conjointe durant les déploiements, risques de blessures et de mort du conjoint déployé). Dans un sondage Internet auprès de 500 ménages militaires américains, Coleman et le *Pew Center on the States* (2011) ont identifié les services d'éducation et les soins s'adressant aux jeunes enfants, incluant les services de prématernelle, au sommet de leurs priorités en termes de besoins. Les mutations fréquentes et les activités liées à la préparation et au cycle du déploiement ainsi que les séparations et réunifications causent des perturbations susceptibles d'avoir

de profondes conséquences sur les plans émotionnel et de l'éducation dans les ménages militaires.

Lorsque plusieurs objectifs, buts ou engagements personnels sont considérés, leurs interrelations sont essentielles (Austin & Vancouver, 1996). Selon Emmons (1986), les conflits dans les aspirations ou la poursuite de buts contradictoires entraîneraient une diminution du sentiment de bien-être subjectif. Bakar et Salleh (2015) ont étudié trois dimensions d'exigences associées au rôle, à savoir le conflit de rôle, la surcharge de rôle et l'ambiguïté de rôle. Les résultats suggèrent que les exigences du rôle influencent le conflit travail-famille, qui à son tour affecte la motivation au travail des employés. Ces études montrent qu'il faut s'intéresser aux conflits de rôles et que ceux-ci ont un impact sur la motivation.

En résumé, les militaires de l'étude se perçoivent comme des gens d'action. Ils considèrent leur participation à une mission comme importante parce qu'elle donne un sens et légitime leur carrière et leur identité professionnelle, mais aussi en tant que moyen pour influencer le cours des événements en intervenant positivement auprès des populations locales, maintenir la paix, voire protéger le style de vie du Canada. Près de la moitié des participants valorisent l'expérience de création de forts liens et de cohésion avec leurs pairs qu'ils considèrent comme importants pour le succès des opérations. Enfin, plusieurs participants ont identifié leur rôle familial comme un engagement de vie

important ainsi qu'un facteur de stress en mission lorsque des difficultés se manifestent en lien avec leurs enfants ou leur conjointe.

Événements stressants

Des événements potentiellement traumatiques ont été relevés chez 81 % ($n = 21$) des participants de l'étude. Par ailleurs, 24 % ($n = 5$) ont fait l'expérience de plus d'un type d'événement de cette catégorie. La sous-catégorie la plus fréquemment relevée était « collègues tués ou blessés » (69 % des participants; $n = 18$). Ce pourcentage est comparable à celui observé dans l'étude de Garber et Zamorski (2011) qui était de 73 %. Selon Hosek, Kavanagh et Miller (2006), la perte d'un compagnon a été évaluée par les anciens combattants comme une expérience intense et traumatisante. Selon Green, Grace, Lindy et Gleser (1990), elle est associée au développement du TSPT et, selon Bouchard, Baus, Bernier et McCreary (2010), à des difficultés de fonctionnement en postdéploiement et une remise en question du système de croyances personnelles. Par contraste, seulement 23 % des participants à l'analyse secondaire ont spontanément déclaré avoir été engagés par le feu ennemi alors que le pourcentage s'élevait 42 % dans l'étude de Garber et Zamorski (2011). Enfin, un seul participant a indiqué avoir été victime de l'explosion d'un EEI alors que 42 % déclaraient qu'un EEI avait explosé près d'eux dans l'étude de Garber et Zamorski (2011). Cependant, quelques participants ($n = 4$; 15 %) ont exprimé avoir vécu du stress lorsqu'ils devaient détecter des EEI. La comparaison doit cependant être considérée avec réserve compte tenu des méthodologies qui diffèrent.

Les événements comportant une menace potentielle à la survie ou à l'intégrité et les tâches risquées forment la catégorie « menace-danger » identifiée par Bartone et al. (1998) pour catégoriser les événements stressants rencontrés par les gardiens de la paix. Plusieurs participants ont signalé une tâche risquée spécifique, soit de circuler sur des routes potentiellement minées d'Afghanistan. Si les tâches risquées ne sont pas nécessairement des événements menaçant directement la vie, elles peuvent tout de même être stressantes même lorsque la personne n'est pas personnellement touchée comme, par exemple, le fait qu'un véhicule de la même rame dans un convoi soit victime de l'explosion d'un EEI ou d'avoir à déminer des véhicules ou le terrain (pour une revue des événements stressants, voir Bouchard et al., 2010).

Bartone et al. (1998) classent la culture et la langue étrangères comme un événement stressant créant un sentiment d'impuissance. Ils classent aussi dans cette catégorie l'exposition à la souffrance comme le dénuement ou les sévices subis par la population lors des conflits. De plus, ces auteurs classent les préoccupations familiales dans la catégorie isolement. Garber et Zamorski (2011) présentent quatre exemples de problèmes familiaux contrastant à certains égards avec les résultats de la présente analyse. Selon ces auteurs, 18 % des participants au sondage OMHA-I ont relevé la mort ou une blessure grave d'un membre de la famille, 5,4 % des participants auraient été quittés par leurs conjoints(es) et 2,6 % auraient connu des problèmes financiers sérieux. Aucun participant de l'analyse secondaire n'a mentionné ce type d'événement. Les données manquent pour proposer une explication. Garber et Zamorski (2011) rapportent

aussi que 3,5 % des participants soulignent la naissance d'un enfant durant la mission, un événement relevé aussi dans cette analyse secondaire. Les différences observées entre la présente analyse et celle de Garber et Zamorski (2011) pourraient être en lien avec la taille et la composition des échantillons ainsi que la méthode de collecte des données.

Bartone et al. (1998) classent aussi les contraintes opérationnelles telles les règles d'engagement contraignantes dans la catégorie impuissance, comme les perturbations au déroulement prévu de la mission (contraintes des mouvements et de l'action). Ils classent l'ennui dans une catégorie particulière mais, en 1998, il y avait moins d'attention sur les symptômes psychologiques comme un facteur de stress bien que leur survenue soit susceptible de modifier le sentiment de préparation du militaire qui les manifeste. Le principal apport de la catégorisation de Bartone et al. (1998) est donc d'avoir montré qu'il n'y a pas que les événements susceptibles de blesser et de causer la mort qui créent du stress chez les militaires durant les missions de paix comme le montrent les résultats de cette analyse.

En résumé, les événements stressants rencontrés par les participants à cette étude sont généralement similaires à ceux documentés dans la littérature et, en particulier pour la mission en Afghanistan, la perte d'un collègue blessé ou tué et les événements stressants en lien avec les EEI. La capacité d'intervenir à distance avec les technologies a créé du stress assimilable à une blessure morale dans le sens d'une remise en question du système de croyances personnelles chez au moins un participant. Par ailleurs, non

seulement les événements menaçant la vie, mais les expériences risquées et les problèmes familiaux peuvent générer du stress. Ces résultats confirment le modèle théorique et les études montrant que les expériences soulevant un sentiment de menace chez les militaires sont stressantes (Dalglish, 2004; Ehlers & Clark, 2000; Schok et al., 2011).

Stratégies d'adaptation

Plus de 80 % des participants utilisent la stratégie de résolution de problème sous ses diverses formes. Ils planifient afin de se préparer aux défis spécifiques du rôle qui sera joué en opérations, agissent concrètement sur les problèmes afin de les résoudre, le plus souvent en appliquant des procédures apprises durant l'entraînement et créent des relations avec la culture hôte afin de rencontrer les objectifs de la mission. Ensuite, les militaires utilisent le contrôle de soi, la réévaluation positive et le détachement pour maintenir le focus sur la tâche ainsi que la recherche de soutien social afin de cumuler de l'information tactique et maintenir leur engagement dans la tâche. Ils utilisent très peu la fuite ou l'évitement ainsi que la confrontation; cette dernière stratégie semblait utilisée lorsque le militaire se sentait impuissant ou dépassé par les événements. Sur le plan du soutien émotionnel, cette analyse montre que les participants ne recherchent pas activement le soutien social émotionnel, sinon par le retrait comportemental et un changement d'attitude (comme décentré de la tâche, centré sur soi, pensif, ruminant) qui donne à penser à un désengagement (évitement). Nous avons aussi relevé plusieurs exemples où un militaire donne du soutien ou y répond en ajustant son comportement.

Selon Reevy (2007), les hommes ne seraient pas hésitants à chercher du soutien social en général, mais plutôt seulement lorsqu'ils sont vulnérables, une interprétation qui serait cohérente avec les théories de rôle du genre. Ici, la culture militaire, souvent caractérisée par le concept du guerrier masculin se fondant sur des normes stéréotypées masculines comme la rudesse et la force physique (Weber, Rosen, & Weissbrod, 2000) peut être un facteur contribuant à leur réserve, compte tenu que l'expression des émotions peut être considérée comme une caractéristique incohérente par rapport cette norme, voire féminine. À contrario, donner du soutien à quelqu'un peut être vu comme un signe masculin (capacité de prendre en charge; Spindelov, Adam, & Fairhurst, 2016). Il y a peut-être aussi un facteur systémique qui joue puisque, selon Coll, Weiss et Yarvis (2012), les membres des forces armées doivent agir comme un collectif et rester dévoués à la réalisation d'objectifs communs. Les membres du service qui hésitent sont souvent considérés comme un handicap au cours des missions. Par conséquent, l'armée met l'accent sur le principe cardinal de cohésion de l'unité. La recherche de soutien social pourrait alors prendre une forme plus discrète ou informelle entre les pairs. Une recherche récente de Dawson, Mayger, Thomas et Thompson (2015) qui portait sur les combattants de feux de brousse catastrophiques en augmentation en Australie dans le contexte d'une culture du tabou de la fatigue a identifié plusieurs stratégies informelles au niveau de l'équipe pour gérer la fatigue comme la surveillance des changements dans la manière d'exécuter les tâches, l'augmentation des communications entre les équipiers, la rotation des tâches et, chez les chefs de brigade, l'estimation du besoin de sommeil à

partir de la connaissance des engagements familiaux, sociaux et de travail connus des équipiers.

Les résultats vont sensiblement dans le même sens que l'étude de Selić, Petek, Serec et Makovec (2012) qui relevaient que la résolution de problèmes, la réévaluation positive, la recherche de soutien social étaient les stratégies les plus utilisées par les militaires, que le détachement était utilisé par les militaires durant une opération lorsque soumis à un stress plus intense et que la stratégie la moins utilisée était la fuite-évitement. L'étude de Sharkansky et al. (2000) avait aussi montré que les soldats qui tentent activement de composer avec le stress lié au combat pendant la guerre du Golfe en analysant et en faisant des efforts pour résoudre le problème, rechercher des conseils et le soutien des autres et utiliser la réévaluation positive se portaient mieux. Selon Limbert (2004), le fait d'être proactif et engagé revêt de l'importance puisque les stratégies d'adaptation qui ont empêché les participants d'affronter la situation ont été associées à des résultats moins positifs en termes de bien-être psychologique.

Jensen et Wrisberg (2014), qui ont analysé l'expérience des militaires dans le combat corps-à-corps, ont observé qu'ils utilisaient deux stratégies d'adaptation centrées sur le problème soit de s'appuyer sur leur entraînement automatisé, qui prend le relais dans des situations de stress intense (*training takes over*) et l'activation émotionnelle et physiologique (adrénaline et férocité) considérée ici comme une stratégie de résolution de problème pour atteindre un niveau optimal d'agression pour l'atteinte de l'objectif.

Ceci est également compatible avec les études antérieures examinant les perceptions des combattants d'arts martiaux mixtes (Jensen et al., 2013). Un niveau optimal d'agression pour la réalisation de l'objectif est atteint avec certaines habiletés comme la conscience émotionnelle, l'acceptation émotionnelle et la compétence dans diverses stratégies de régulation (Robertson, Daffern, & Bucks, 2012). Il ne s'agit plus ici de réguler des émotions, mais de les utiliser pour atteindre un but.

L'évaluation cognitive des événements stressants rencontrés par les militaires montre qu'ils sont principalement préoccupés par le succès de la mission. En effet, durant les opérations militaires, la priorité, c'est la mission (Driskell & Olmstead, 1989). Les militaires qui s'adaptent au stress sont motivés et engagés à atteindre leurs objectifs. Les comportements autodéterminés sont réalisés par choix et par plaisir, car ils permettent à l'individu d'atteindre des objectifs importants, et parce qu'ils sont cohérents avec ses valeurs et modes de vie les plus profonds (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000). La motivation à performer et à atteindre les buts chez les militaires va dans le sens des résultats de l'étude d'Amiot et al. (2004) chez les sportifs où l'autodétermination prédit positivement l'utilisation de stratégies axées sur la tâche et que celles-ci, à leur tour, ont été positivement associées au niveau d'atteinte des objectifs fixés pour la compétition. Les stratégies comme l'automatisation des praxies observées chez certains participants confirment comme Tenenbaum et al. (2008) l'ont suggéré, que les soldats, comme les athlètes, qui opèrent sous le stress, peuvent bénéficier de stratégies de résolution de problèmes en planifiant et en pratiquant répétitivement,

longuement, et délibérément. Au plan des stratégies centrées sur l'émotion, celles-ci visent à réguler l'état émotionnel afin d'optimiser la performance cognitive et physique. La mobilisation (excitation, activation) et la relaxation, la méditation, la restructuration cognitive, l'utilisation du discours intérieur, et l'imagerie mentale en sont des exemples. Quant à l'évitement des émotions, les recherches auprès des athlètes montrent qu'il peut avoir un effet bénéfique à court terme. Toutefois, selon Tenenbaum et al. (2008), son utilisation répétée et fréquente entraîne un effet néfaste sur l'état émotionnel et les performances de l'athlète.

Pour faire face à l'impuissance de se trouver dans un contexte culturel étranger, les militaires s'adaptent sur le plan culturel. Selon Keats (2010), s'adapter sur le plan interculturel consiste à témoigner du respect à la population hôte, identifier les normes de l'autre culture, éviter de plaquer ses propres normes, apprendre la langue locale, comprendre les réactions et être empathique à leur situation, reconnaître comment ses propres référents culturels influencent ses perceptions, comprendre le contexte culturel social et adapter en conséquence ses comportements. La compétence culturelle est donc une capacité relationnelle qui ne se résume cependant pas uniquement à prendre connaissance ou écouter passivement des rapports et des comptes rendus tactiques portant sur la culture hôte et, selon O'Connor (2010), un manque d'habiletés sur le plan culturel peut entraver la gestion des exigences de communication qu'impliquent les opérations militaires de maintien de la paix sur le terrain. Les résultats de cette analyse montrent que l'adaptation interculturelle semble avoir pour effet de modifier la

perception de l'autre, qui dès lors n'est plus un étranger, voire de créer un réseau social secondaire lié à la tâche. La compétence culturelle peut contribuer à la réussite de l'opération en permettant l'analyse fine des situations sociales et donc d'anticiper et d'agir en fonction du contexte en évitant généralisation et préjugés. Cette stratégie doit donc être classée dans la catégorie de la résolution de problème.

Le détachement est une stratégie d'adaptation utilisée par près de 60 % des participants et consiste à se dégager d'une situation ou modifier le sens qu'elle peut prendre. Cette stratégie identifiée dans la littérature comme une des stratégies favorisant le plus l'adaptation des militaires (Dirkzwager et al., 2003; Monfort & Trehel, 2012), est efficace pour demeurer centré sur la tâche en cours et se distingue de l'évitement expérientiel dans la mesure où le détachement est au service de la tâche. Les interactions synergiques observées par Gaudreau et Blondin (2004), ainsi que dans cette analyse, entre la stratégie de distraction et les stratégies de résolution de problèmes suggèrent que les militaires ne devraient pas être dissuadés d'utiliser une stratégie de distraction tant qu'ils le font pour répondre aux exigences de la tâche.

Au plan des stratégies de soutien social, cette analyse montre que les participants utilisent activement le soutien social instrumental, notamment entre les équipes se relevant, pour performer dans leurs fonctions. Selon Phillips et al. (2014), le soutien social est aussi une stratégie associée à moins de symptômes de psychopathologie chez les anciens combattants. La présente analyse a également permis d'identifier que les

superviseurs et les pairs interviennent concrètement pour favoriser l'adaptation d'un membre du groupe en ajustant leur communication afin de minimiser le stress d'un collègue, pour soutenir activement un collègue qui se distancie du groupe et offrir des stratégies de distraction. Selon Bartone (2006), par les priorités qu'ils établissent, les directives qu'ils donnent, les avis et conseils qu'ils offrent, les histoires qu'ils racontent, et peut-être le plus important les exemples qu'ils fournissent, les superviseurs peuvent en effet modifier la manière dont leurs subordonnés interprètent et donnent un sens à leurs expériences.

Les militaires utilisent la réévaluation positive en identifiant les aspects positifs des situations comme l'acquisition d'une expérience de terrain, pour leur carrière ou en lien avec le succès de la mission. Cette stratégie a déjà été identifiée dans la littérature comme une des stratégies favorisant le plus l'adaptation des militaires (Dirkzwager et al., 2003; Monfort & Trehel, 2012).

La reconnaissance de sa responsabilité a été utilisée par des participants notamment pour faire face à un objectif de mission inatteignable, pour remettre en question une conduite ou pour gérer un conflit moral et cette stratégie paraît avoir contribué à l'adaptation des militaires concernés. Cependant, la reconnaissance de sa responsabilité est associée avec la psychopathologie, notamment le TSPT, chez les militaires (Phillips et al., 2014) ou pouvait être associée à un échec à réaliser un idéal (Dekel et al., 2004). Ceci peut surprendre considérant la fonction adaptative de cette

stratégie consistant à centrer son attention sur soi. Cependant, nombre d'études ont démontré que des événements perturbant l'atteinte des buts personnels ou un conflit entre des buts provoquent une centration sur soi, des émotions négatives et de la confusion, voire de la détresse (Emmons, 1986; Emmons & King, 1988; Lavalée & Campbell, 1995; Muller & Spitz, 2010). D'autres études montrèrent que le retrait de l'effort et de l'engagement d'objectifs inaccessibles et le réengagement dans des objectifs significatifs alternatifs pouvaient être une stratégie d'adaptation positive (Kraaij et al. 2008; Wrosch, Scheier, Carver, & Schulz, 2003).

La stratégie de contrôle de soi est une stratégie rarement utilisée (8 % des participants), mais cruciale en ce qu'elle permet de maîtriser ou d'orienter et de réguler des impulsions, des comportements et des émotions ainsi que des capacités comme l'attention et la concentration. Cette stratégie semble être utilisée lorsqu'il n'est pas possible de se couper ou se détacher de l'expérience stressante. Cependant, le contrôle de soi semble beaucoup plus coûteux sur le plan de l'énergie car se contrôler demande de l'attention et ceci peut entraver ou limiter la centration sur la tâche en créant une demande d'attention partagée ou divisée. Il s'agit donc d'une stratégie de réserve à utiliser lorsque le détachement ne fonctionne pas en situation de stress intense.

Baumeister, Bratslavsky, Muraven et Tice (1998) ont montré que les ressources cognitives diminuent aussi avec l'utilisation, évoquant une conception énergétique des ressources. Cette conceptualisation de la diminution de la capacité des ressources a été

utilisée pour expliquer plusieurs processus cognitifs. Gollwitzer et Moskowitz (1996) proposent que les gens préfèrent ne pas dépenser (*expend*) leur capacité cognitive. L'utilisation des ressources cognitives ne se fera que si le but poursuivi justifie cette dépense, une conceptualisation qui évoque les notions de réservoir et de diminution des ressources. L'utilisation efficiente des ressources cognitives serait aussi invoquée pour expliquer l'automatisme du comportement humain (Bargh & Chartrand, 1999) et appuie l'idée de l'entraînement et de la répétition.

Même si peu de données ont pu être cumulées à ce sujet, les résultats montrent que la confrontation est une stratégie peu efficace, ce qui a déjà été relevé ailleurs (Phillips et al., 2014). Pour un participant en particulier, la confrontation et la prise de risques semblaient associées à un sentiment négatif persistant d'impuissance, voire de l'anxiété de pouvoir réaliser ses objectifs de mission associée aux pressions des superviseurs. Selon la littérature, lorsqu'ils sont d'une humeur négative, les gens ont tendance soit à être plus disposés à choisir des options à haut risque afin de changer leur état négatif, soit à ne pas maintenir leur contrôle d'eux-mêmes et à préférer les options attrayantes sans égard pour les risques ou les coûts impliqués (Baumeister, Heatherton, & Tice, 1994). Par ailleurs, les études montrent que l'anxiété altère le contrôle de soi ainsi que le traitement de l'information, diminue la performance et favorise l'utilisation de stratégies négatives (évasion, démission, auto-accusation, inquiétude) (Englert, Bertrams, & Dickhäuser, 2011; Eysenck, Derakshan, Santos, & Calvo, 2007).

Concernant la stratégie d'évitement, le recours momentané à une substance comme de fumer et la ventilation des émotions semblent s'être avérés positifs pour l'adaptation d'un des participants exposé à un stressor intense qui devait être géré pour poursuivre la tâche. Ceci confirme l'idée qu'il faut comprendre l'utilisation d'une stratégie d'adaptation non seulement par rapport à un événement stressant, mais aussi dans son contexte, soit, ici, la poursuite de la mission.

Dans l'ensemble, il faut souligner que les participants sont demeurés actifs et engagés et ces résultats confirment que la poursuite de buts autonomes prédit le progrès vers l'atteinte des buts par l'utilisation du coping centré sur la tâche ou le problème (Gaudreau, Carraro, & Miranda, 2012; Smith, Ntoumanis, Duda, & Vansteenkiste, 2011).

Forces et limites de l'étude

Au point de vue des limites, la présente analyse ne rend pas compte de la nature itérative et continue du processus d'adaptation qui peut faire intervenir successivement plusieurs stratégies d'adaptation. Les stratégies d'adaptation sont souvent intriquées et l'exercice analytique de les présenter par stratégie est artificiel.

Une autre limite de cette étude a trait à l'évaluation cognitive des événements stressants. L'évaluation secondaire en termes de ressources a peut-être été l'aspect le moins étudié parce qu'il était difficile de rendre ce processus explicite sans l'accès aux

sujets. Une autre faiblesse de cette étude tient au fait que, bien qu'il était possible de présenter la fréquence des éléments de sens global chez ce groupe de participants, le devis ne permettait pas d'explorer la force relative des éléments de sens global les uns par rapport aux autres afin d'envisager la hiérarchisation des valeurs et des objectifs, à l'exception peut-être des valeurs et engagements familiaux qui pouvaient s'opposer clairement aux valeurs et engagements professionnels.

L'absence d'exemples de recherche active de soutien social émotionnel chez les participants pourrait être liée à la culture militaire et l'objectif de la recherche primaire qui cherchait à comprendre l'identité du guerrier. En effet, la recherche de soutien social émotionnel pouvait être considérée par les participants comme un comportement incohérent avec le stéréotype du guerrier masculin et la norme de cohésion militaire réduisant ainsi la portée de l'analyse du soutien social.

Il y a aussi le devis utilisé qui pourrait avoir dressé un portrait conservateur des fréquences observées puisque seules les transactions personne-environnement complètes étaient retenues, c'est-à-dire celles pour lesquelles un résultat pouvait être noté.

Enfin, les fréquences observées de l'utilisation des stratégies d'adaptation ne peuvent être considérées qu'à titre indicatif puisque le devis de recherche ne permettait pas d'évaluer systématiquement leur utilisation comme c'est le cas avec des échelles standardisées.

Même si tous les participants à l'étude étaient volontaires et qu'ils étaient encouragés à parler librement de leur expérience en mission, aucun n'a été formellement évalué pour éliminer un problème de santé mentale, incluant un TSPT. Cet aspect revêt une importance particulière compte tenu que la recherche récente suggère que les membres du service peuvent être résistants à dévoiler des événements stressants aigus survenus en mission et sont réticents à consulter pour un problème de santé mentale (Balderrama-Durbin et al., 2013; Britt et al., 2008; Gould et al., 2010; Leibowitz, Jeffreys, Copeland, & Noël, 2008; Osório, Jones, Fertout, & Greenberg, 2013). En outre, un participant a mentionné la présence de migraines persistantes ayant débuté durant la mission et s'étant maintenues à son retour. Un autre participant a fait état de cauchemars en postdéploiement qui se sont résorbés et un troisième de fatigue durant la mission. Bien qu'il s'agisse de participants actifs professionnellement, aucune évaluation n'a été réalisée pour confirmer qu'ils étaient libres de symptômes psychiatriques, voire neurologiques lors de la recherche primaire.

Cette étude est aussi limitée par le fait qu'elle dépendait de la capacité des participants à se rappeler leurs expériences en opération et les décrire avec précision. Enfin, les résultats portent sur un échantillon francophone, masculin et surtout expérimenté puisque 73 % des participants cumulaient deux missions ou plus et aucun participant n'avait cinq ans ou moins de service. Il semble raisonnable de penser que ces participants se soient appuyés sur des stratégies d'adaptation qui ont été apprises puis renforcées parce qu'elles se sont avérées efficaces au cours de leur participation

successive à plusieurs missions. La généralisation de ces résultats ne peut s'appliquer à une population composée de femmes, de réservistes, de militaires novices dans leurs fonctions opérationnelles ou encore qui en sont à leur première mission.

Au plan des forces, cette étude montre que les données d'une recherche qualitative antérieure peuvent être utilisées pour répondre à de nouvelles questions de recherche dans le cadre d'une analyse secondaire. Un devis qualitatif contribue aussi à la compréhension des stratégies d'adaptation des militaires en tenant compte du contexte de la transaction personne-environnement, ce que ne permettent pas les questionnaires standardisés lorsqu'ils sont utilisés sans qu'on puisse relier les stratégies d'adaptation à des événements stressants spécifiques.

Lazarus et Folkman (1984) ont maintes fois indiqué que le coping n'est intrinsèquement ni adapté ni « maladapté ». Cette recherche se distancie donc de la perspective mettant en opposition les stratégies centrées sur le problème, souvent considérées comme positives pour l'adaptation et les stratégies centrées sur l'émotion, souvent considérées comme pathogènes. Cette recherche contribue aussi aux résultats de recherche qui soulignent que les stratégies centrées sur l'émotion peuvent être adaptatives lorsque le militaire a peu de contrôle sur les événements stressants.

Il est difficile d'isoler l'effet de la participation à la recherche primaire pour les participants. Le fait de parler d'une expérience stressante et d'être validé contribue au

traitement cognitif-émotionnel de l'événement stressant (Lepore, Ragan, & Jones, 2000) et plusieurs participants ont souligné vouloir participer à l'avancement des connaissances, ce qui peut contribuer à donner un sens à ce qui a été vécu durant la mission. À cet égard, un certain nombre de stratégies d'adaptation typiques de la population militaire ont pu être identifiées, de même que leur rôle dans l'adaptation au stress opérationnel.

Retombées et pistes de recherche

L'amélioration de la préparation mentale consiste à entraîner le personnel militaire pour qu'il soit plus efficace dans ses compétences psychologiques lui permettant de s'adapter et contrôler ses émotions, cognitions et comportements (Bouchard et al., 2010). Sachant que les stratégies d'adaptation apprises dans un contexte d'apprentissage général comme l'entraînement peuvent aussi se généraliser dans d'autres contextes, incluant les opérations militaires (Driskell, Johnston, & Salas, 2001; Eccles & Feltoovich, 2008; Lane et al., 2012; Riolli & Savicki (2010), il semble donc que les militaires pourraient bénéficier d'une formation leur permettant de mieux comprendre comment s'adapter au stress en général et au stress opérationnel. À cet égard, il pourrait être utile d'apprendre aux militaires non seulement à comprendre les stratégies d'adaptation qu'ils peuvent utiliser en fonction des contextes opérationnels (Cohn & Pakenham, 2008; Riolli & Savicki, 2010), mais aussi à identifier leur propre zone individuelle de fonctionnement optimal (ZIFO) ainsi que, comme c'est le cas pour les athlètes de haut niveau, à utiliser leurs émotions pour jauger leur adaptation au stress et mobiliser

activement leurs ressources compte tenu des effets tantôt délétères du sentiment de menace, tantôt favorables des émotions positives. Les stratégies comme le discours intérieur (*self-talk*), la communication d'équipe, l'encouragement mutuel, par exemple, peuvent les aider à faire face aux émotions qui sont fortement ressenties dans des conditions de stress intense.

Plus de recherche devrait aussi être envisagée pour mieux comprendre la fonction des émotions positives, notamment l'humour et les taquineries qui surviennent fréquemment dans les sous-unités militaires et qui peuvent non seulement favoriser la cohésion mais, en tant que stratégie, modifier aussi le sentiment de menace d'une situation risquée de même que, lorsqu'un membre n'y réagit plus, agir en tant qu'indice d'un état de préparation sous-optimal.

Le rôle de l'anxiété et son lien avec l'évaluation par le militaire qu'il n'atteindra pas son objectif de mission devraient faire l'objet de recherche puisque cette évaluation peut mener à l'utilisation de stratégies non efficaces comme la confrontation. Par ailleurs, cette analyse montre que les pairs peuvent reconnaître lorsqu'un collègue ne répond plus aux exigences de la tâche et qu'ils réagissent en ajustant leur communication de manière à ne pas augmenter la charge émotionnelle du militaire préoccupé.

Une meilleure connaissance du rôle des émotions dans l'adaptation peut permettre aux militaires d'augmenter leur sensibilité à leur propre processus d'adaptation autant sur le plan individuel que sur le plan interpersonnel dans des situations stressantes. Les techniques proposées par le courant de la troisième vague en thérapie cognitive comportementale, incluant la pleine conscience, peuvent contribuer à l'attention, la prise de distance et l'amélioration de la capacité à réguler le système nerveux ainsi que calmer une réponse physiologique de peur (Taylor & Thomas, 2015). Ces qualités peuvent s'avérer utiles à l'entraînement aux stratégies complexes comme l'adaptation culturelle et l'identification de la zone individuelle de performance optimale. Ces interventions ont déjà fait l'objet de recherches pour le traitement de militaires souffrant de TSPT (Bormann, Thorp, Wetherell, & Golshan, 2008; Cukor, Spitalnick, Difede, Rizzo, & Rothbaum, 2009; Vujanovic, Youngwirth, Johnson, & Zvolensky, 2009), mais elles pourraient aussi contribuer à favoriser une attitude générale d'acceptation expérientielle de manière à soutenir l'utilisation délibérée des stratégies d'adaptation afin de maintenir les processus mentaux critiques nécessaires pour le traitement de l'information et l'exécution de la tâche (contrôle cognitif, attention, conscience émotionnelle, mentalité de combat). Les stratégies utilisées par les athlètes de haut niveau pourraient aussi bénéficier aux militaires. Par exemple, le *self-talk*, une stratégie de mobilisation de l'attention et de régulation fréquente chez les athlètes de haut niveau (Jensen et al., 2013), pourrait être utilisée consciemment par les militaires pour gérer leur niveau d'énergie et engendrer l'activation émotionnelle et le contrôle cognitif requis pour

atteindre une mobilisation optimale et maintenir, gérer, réguler, maîtriser, orienter ou mobiliser la capacité attentionnelle dans des situations risquées.

En outre, cette recherche documente aussi qu'une perturbation au déroulement prévu de la mission constitue un événement stressant pour un militaire qui s'est entraîné selon des scénarios spécifiques. Ceci suggère que l'entraînement doit s'intéresser à la généralisation des apprentissages à des contextes similaires afin de favoriser les réactions d'ajustement dans des contextes différents à celui de l'entraînement reçu.

Les résultats obtenus invitent à s'intéresser aux processus de régulation de groupe qui contribuent à l'adaptation au stress, un sujet peu étudié, de même qu'aux stratégies que les superviseurs utilisent pour favoriser l'adaptation au stress de leurs subordonnés comme par exemple de fournir des moyens de distraction, de discuter de résolution de problèmes, de reconnaître le stress subjectif (donner du soutien émotionnel), d'offrir des mécanismes de soutien instrumental et d'apprendre quand la mobilisation d'une émotion négative est adaptative dans le contexte des opérations militaires, notamment pour préserver la vie.

Cette étude appuie l'idée que les militaires qui font face à des cultures étrangères et qui bénéficient de compétences culturelles les utilisent au même titre que les stratégies de résolution de problème et que ces stratégies sont utiles sur le plan tactique en

permettant au militaire une appréciation plus juste des menaces et le développement de relations plus positives parce qu'ils comprennent mieux et respectent la population hôte.

Enfin, l'administration militaire aurait avantage à tenir compte des stressseurs familiaux survenant non seulement en prédéploiement, mais aussi durant le déploiement. Une attention particulière devrait être accordée lorsque la détérioration de la relation ou de l'état de santé de la conjointe et plus encore d'un jeune enfant est interprétée par le militaire comme reliée à son éloignement pour aller en mission et lorsqu'une naissance survient au cours d'une mission et, en particulier, lorsque le militaire est père pour la première fois. Cette situation soulève de l'impuissance ainsi qu'une dissonance cognitive difficilement réductible parce qu'elle oppose deux engagements de vie que le militaire désire poursuivre concurremment en leur accordant une priorité élevée. Le développement chez les militaires des stratégies d'adaptation leur permettant de mieux gérer le conflit famille-travail pourrait avoir pour incidence de réduire la tension entre ces deux dimensions du sens global.

Un programme de formation orienté vers le développement de la résilience dans la perspective de l'adaptation au stress opérationnel pourrait cibler plusieurs objectifs ou compétences à renforcer ou à développer chez les militaires durant leur entraînement qu'on voudra généraliser au contexte de la mission opérationnelle.

Le premier volet vise les connaissances de ce qui constitue généralement un événement stressant pour un militaire participant à une mission ainsi que la conscience par le militaire des événements qui le stressent personnellement.

Le deuxième volet vise les ressources personnelles et professionnelles. Une des compétences de ce volet a trait à l'identification par le militaire de sa propre zone individuelle de fonctionnement optimal. Ainsi, comme les athlètes, il identifie, par auto-observation, les indices physiologiques, affectifs et cognitifs de son fonctionnement optimal et il apprend, selon les circonstances, à mobiliser ou démobiliser ses ressources lorsqu'il se trouve en dehors de cette zone pour se maintenir centré sur la tâche.

Le troisième volet vise les compétences en lien avec les émotions et consiste à comprendre la fonction des émotions dans son propre processus d'adaptation et à reconnaître les situations où il se sent menacé, comme celles où il fait face à un défi ou encore une perte, et à utiliser ses émotions comme des indicateurs de l'efficacité de ses efforts pour s'adapter.

Le quatrième volet traite des différentes stratégies d'adaptation, en particulier la résolution de problème incluant les habiletés interculturelles, le détachement, le soutien social et la réévaluation positive. Une autre compétence de cette catégorie concerne l'utilisation active des stratégies en fonction du contrôle perçu dans les situations rencontrées. Lorsque le militaire perçoit qu'il contrôle les situations, les stratégies

centrées sur le problème devraient dominer ses efforts d'adaptation et lorsqu'il ne contrôle pas la situation, ce sont les stratégies centrées sur l'émotion qui devraient prendre le relais.

Le cinquième volet de ce programme concerne les valeurs, les objectifs et l'engagement à réaliser l'objectif de la mission. Une de ces compétences consiste pour le militaire à identifier les secteurs de sa vie professionnelle et personnelle qui caractérisent ses engagements de vie. Une autre compétence consiste à identifier s'il éprouve un conflit entre son engagement dans la mission et, par exemple, d'autres objectifs professionnels, familiaux ou conjugaux et d'en apprécier les effets. L'appendice C présente la liste des objectifs ou compétences qui pourraient être visés dans un programme de résilience en fonction des cinq volets suggérés.

Conclusion

Les militaires sont motivés à participer à une mission parce qu'elle donne un sens et une légitimité à leur carrière ainsi qu'à leur identité et parce qu'ils croient qu'ils peuvent contribuer à influencer le cours des événements même si c'est à une échelle réduite, notamment en intervenant de manière professionnelle et humaine auprès des populations-hôtes.

Une expérience stressante est d'abord une expérience qui, de leur point de vue, menace la réalisation des tâches ou du rôle qui leur sont confiés. Dans ce contexte, ils utilisent les stratégies d'adaptation pour atteindre un but, c'est-à-dire la mission et, inévitablement pour gérer le danger, les pertes et les dommages et leur intégrité. Les stratégies d'adaptation centrées sur le problème dominent leur répertoire. Ils développent aussi des compétences interculturelles contribuant à apprécier la situation tactique. La stratégie la plus fréquemment utilisée est ensuite le détachement qui représente une stratégie essentielle afin de les maintenir centrés sur la tâche. Le détachement est généralement utilisé pour faire face à plusieurs facteurs de stress et, lorsqu'il ne fonctionne pas, ceci pourrait refléter une perte de flexibilité cognitive ou émotionnelle au sens où le militaire ne parvient plus à conserver une distance adéquate, à se concentrer sur ses fonctions, ou encore se trouve débordé par le stress ou l'impact émotionnel des facteurs de stress rencontrés.

Le soutien social instrumental passe par les mécanismes institutionnalisés de communication d'un pair à l'autre (changement d'équipes, fonctions, quarts) des informations, et il est complété par les rapports de situation tactique. Les militaires utilisent aussi les technologies pour donner et recevoir du soutien émotionnel à leur famille. Ils gèrent les pertes et la dégradation humaine en réévaluant positivement la situation ainsi qu'en s'appuyant sur ce qu'ils font de bien et la réussite dans leur rôle. Bien que l'objectif de la mission constitue leur première priorité durant les opérations, les difficultés familiales peuvent parfois induire un conflit difficilement gérable entre l'engagement professionnel, la mission, et l'engagement familial, en particulier lorsqu'il est question de la santé d'un enfant en bas âge et surtout si cette condition est évaluée comme liée à l'éloignement du militaire. Le soutien social et la cohésion entre pairs représentent une stratégie d'adaptation efficace parce que, de leur point de vue, elle est essentielle au succès de l'opération. Enfin, les pairs et les superviseurs assistent aussi l'adaptation de leurs collègues. Les premiers reconnaissent un changement dans la préparation mentale d'un collègue, offrent des encouragements et ajustent leur communication interpersonnelle afin de minimiser la demande chez le collègue préoccupé et les seconds offrent des moyens de distraction au besoin.

La confrontation est la stratégie la moins efficace des stratégies employées par les militaires qui s'adaptent au stress opérationnel. Elle est toutefois peu utilisée et surtout lorsque le militaire rencontre des échecs devant lesquels il ne sait comment réagir.

Cette analyse montre que les militaires manifestent un sentiment de compétence professionnelle favorisant un sentiment de contrôle ainsi que l'utilisation active des stratégies d'adaptation. Un programme de prévention orienté vers la compréhension par les militaires du rôle des émotions et des stratégies d'adaptation au stress opérationnel pourrait favoriser leur résilience.

Les opinions exprimées dans cette thèse reflètent l'opinion de l'auteur et ne représentent pas nécessairement l'opinion des Forces armées canadiennes ou du Département de la défense nationale.

Références

- American Psychiatric Association. (2013). *Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux* (5e éd.) (Washington, DC: Auteur). Traduction française par Crocq, M.-A., & Guelfi, J. D., Issy-les-Moulineaux: Elsevier Masson.
- Anker, L. (2005). Peacekeeping and public opinion. *Canadian Military Journal*, 23-32.
- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., & Teasdale, J. D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Journal of Abnormal Psychology*, 87, 49-74. doi:10.1037/0021-843X.87.1.49
- Aldwin, C. M., Levenson, M. R., & Spiro, A. (1994). Vulnerability and resilience to combat exposure: Can stress have lifelong effects? *Psychology and Aging*, 1, 34-44.
- Amiot, C. E., Gaudreau, P., & Blanchard, C. M. (2004). Self-determination, coping, and goal attainment in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26, 396-411.
- Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, 120, 338-375. doi:10.1037/0033-2909.120.3.338
- Badour, C. L., Blonigen, D. M., Boden, M. T., Feldner, M. T., & Bonn-Miller, M. O. (2012). A longitudinal test of the bi-directional relations between avoidance coping and PTSD severity during and after PTSD treatment. *Behaviour Research and Therapy*, 50, 610-616. doi:10.1016/j.brat.2012.06.006
- Bakar, Z. A., & Salleh, R. (2015). Role demands, work-family conflict and motivation: A proposed framework. *Global Business & Management Research*, 7, 78-87.
- Balderrama-Durbin, C., Snyder, D. K., Cigrang, J., Talcott, G. W., Tatum, J., Baker, M., & ... Smith Slep, A. M. (2013). Combat disclosure in intimate relationships: Mediating the impact of partner support on posttraumatic stress. *Journal of Family Psychology*, 27, 560-568. doi:10.1037/a0033412
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY US: W H Freeman/Times Books/Henry Holt & Co.
- Bargh, J. A., & Chartrand, T. L. (1999). The unbearable automaticity of being. *American Psychologist*, 54, 462-479. doi:10.1037/0003-066X.54.7.462

- Bartone, P. T. (2006). Resilience under military operational stress: Can leaders influence hardiness? *Military Psychology, 18*, 131-148.
- Bartone, P. T., Adler, A. B., & Viatkus, M. A. (1998). Dimensions of psychological stress in peacekeeping operations. *Military Medicine, 73*, 587-593.
- Baumeister, R. F. (1991). *Meanings of life*. New York: Guilford Press.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 1252-1265. doi:10.1037/0022-3514.74.5.1252
- Baumeister, R. F., Heatherton, T. F., & Tice, D. M. (1994). *Losing control: How and why people fail at self-regulation*. San Diego, CA, US: Academic Press.
- Bird, K. (2015). Research evaluation of an Australian peer outdoor support therapy program for contemporary veterans' wellbeing. *International Journal of Mental Health, 44*(1/2), 46-79.
- Blais, A.-R., Thompson, M. M., & McCreary, D. R. (2006). *Post-deployment reintegration measure: Psychometric replication and preliminary validation results*. DRDC Toronto TR 2005-277. Defence R&D Canada: Toronto. Repéré à http://cradpdf.drdc-rddc.gc.ca/PDFS/unc104/p525084_A1b.pdf
- Blake, D., Weathers, F. W., Nagy, L. M., Kaloupek, D. G., Gusman, F. D., Charney, D. S., & Keane, T. M. (1995). The development of a clinician-administered PTSD scale. *Journal of Traumatic Stress, 8*, 75-90. doi:10.1002/jts.2490080106.
- Blaxter, M. (2007). Commentary on « A reflexive account of re-using qualitative data: beyond primary/secondary dualism » (Libby Bishop). *Sociological Research Online 12*(3). Repéré à <http://www.socresonline.org.uk/12/3/7.html>
- Boden, M. T., Bonn-Miller, M. O., Vujanovic, A. A., & Drescher, K. D. (2012). A prospective investigation of changes in avoidant and active coping and posttraumatic stress disorder symptoms among military Veteran. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 34*, 433-439. doi:10.1007/s10862-012-9293-6
- Boden, M. T., Kimerling, R., Kulkarni, M., Bonn-Miller, M. O., Weaver, C., & Trafton, J. (2014). Coping among military veterans with PTSD in substance use disorder treatment. *Journal of Substance Abuse Treatment, 47*, 160-167. doi:10.1016/j.jsat.2014.03.006
- Born, J., Bogaert, J., Payne E., & Wiens, M. (2010). *Results from Health and Lifestyle Information Survey of Canadian Forces Personnel 2008/2009: Regular Force*

Version. Ottawa, Department of National Defence. Repéré à http://publications.gc.ca/collections/collection_2011/dn-nd/D2-293-2010-fra.pdf

- Bormann, J., Thorp, S., Wetherell, J., & Golshan, S. (2008). A spiritually based group intervention for combat veterans with posttraumatic stress disorder: Feasibility study. *Journal of Holistic Nursing*, 26, 109-116 8p.
- Bouchard, S. R., Baus, O., Bernier, F., & McCreary, D. R. (2010). Selection of key stressors to develop virtual environments for practicing stress management skills with military personnel prior to deployment. *Cyberpsychology, Behavior & Social Networking*, 13, 83-94.
- Boulos, D., & Zamorski A. (2011). *Cumulative incidence of operational stress injuries in Canadian Forces personnel deployed in support of the mission in Afghanistan, 2001 - 2008*. Ottawa: Department of National Defence. Repéré à https://www.google.ca/search?q=Cumulative+incidence+of+operational+stress+injuries+in+Canadian+Forces+personnel+deployed+in+support+of+the+mission+in+Afghanistan,+2001+-+2008&ie=utf-8&oe=utf-8&gws_rd=cr&ei=Qi7JVbGBIpehyAShi5rgAQ
- Britt, T. W. (2003). Can participation in peacekeeping missions be beneficial? The importance of meaning as a function of attitudes and identity. Dans T. W. Britt, A. B. Adler, T. W. Britt, A. B. Adler (Éds.), *The psychology of the peacekeeper: Lessons from the field* (pp. 71-88). Westport, CT, US: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Britt, T. W. (1998). Psychological ambiguities in peacekeeping. Dans H. J. Langholtz, H. J. Langholtz (Éds.), *The psychology of peacekeeping* (pp. 111-128). Westport, CT, US: Praeger Publishers/Greenwood Publishing Group.
- Britt, T. W., Adler, A. B., & Bartone, P. T. (2001). Deriving benefits from stressful events: The role of engagement in meaningful work and hardiness. *Journal of Occupational Health Psychology*, 6, 53-63. doi:10.1037/1076-8998.6.1.53
- Britt, T. W., & Bliese, P. B. (2003). Testing the stress-buffering effects of self-engagement among soldiers on a military operation. *Journal of Personality*, 72, 245-265.
- Britt, T., Greene-Shortridge, T., Brink, S., Nguyen, Q., Rath, J., Cox, A., & ... Castro, C. (2008). Perceived stigma and barriers to care for psychological treatment: Implications for reactions to stressors in different contexts. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27, 317-335.

- Brown, S. L., Brown, R. M., House, J. S., & Smith, D. M. (2008). Coping with spousal loss: Potential buffering effects of self-reported helping behavior. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 34(6), 849-861. doi:10.1177/0146167208314972
- Brown, M., Lettieri, C., & Sloan Work and Family Research Network (2008). *State policymakers: Supporting military families with children*. Policy Briefing Series. Issue 15. Sloan Work And Family Research Network. Repéré à https://www.google.ca/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0C-CMQFjAA&url=https%3A%2F%2Fworkfamily.sas.upenn.edu%2Fsites%2Fworkfamily.sas.upenn.edu%2Ffiles%2Fimported%2Fpdfs%2Fpolicy_makers15.pdf&ei=dvCRVbfdAsmWygSupYX4Aw&usg=AFQjCNHBumNUOdQibFbQUb9lcAwYiySVw&bvm=bv.96783405,d.aWw&cad=rja
- Brown, S. L., Nesse, R. M., Vinokur, A. D., & Smith, D. M. (2003). Providing social support may be more beneficial than receiving it: Results from a prospective study of mortality. *Psychological Science*, 14(4), 320-327.
- Brown, S. L., Smith, D. M., Schulz, R., Kabeto, M. U., Ubel, P. A., Poulin, M., & ... Langa, K. M. (2009). Caregiving behavior is associated with decreased mortality risk. *Psychological Science*, 20(4), 488-494. doi:10.1111/j.1467-9280.2009.02323.x
- Bryant, R., & Harvey, A. (1995). Avoidant coping style and post-traumatic stress following motor vehicle accidents. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 631-635.
- Carver, C. S. (1997). You want to measure coping but your protocol's too long: Consider the Brief COPE. *International Journal of Behavioral Medicine*, 4, 92-100. doi:10.1207/s15327558ijbm0401_6
- Carver, C. S. (2011, June 21). *Factor analysis of the Brief COPE*. Repéré à <http://www.psy.miami.edu/faculty/ccarver/sciBrCOPE.html>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283. doi:10.1037/0022-3514.56.2.267
- Castro, C. (2009). Impact of combat on the mental health and well-being of soldiers and marines. *Smith College Studies in Social Work*, 79, 247-262. doi:10.1080/00377310903130290
- Castro, C.A., Bienvenu, R. V., Huffman, A. H., & Adler, A. B. (2000). *Soldier dimensions and operational readiness in US Army Forces deployed to Kosovo*. Heidelberg, Germany: Walter Reed Army Institute of Research. Repéré à <http://www.google.ca/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CC-sQFjAB&url=http%3A%2F%2Fhandle.dtic.mil%2F100.2%2FADA388340&ei=d->

[6SVdjeCMjz-
QGAmYLGbg&usg=AFQjCNEvHao0kxpRzLqum33aQphr6vqloA&bvm=bv.9678
3405,d.cWw&cad=rja](http://www.theglobeandmail.com/news/politics/support-for-iraq-mission-trumps-afghanistan-war-poll-says/article23138805/)

- Chase, S. (2015, 20 février). Support for Iraq mission trumps Afghanistan war, poll says. *The Globe and Mail*. Repéré à <http://www.theglobeandmail.com/news/politics/support-for-iraq-mission-trumps-afghanistan-war-poll-says/article23138805/>
- Chaudhry, S., Goel, D. S., & Singh, H. (2006). Psychological effects of low intensity conflict operations. *Indian Journal of Psychiatry*, 48, 223–231.
- Cohn, A., & Pakenham, K. (2008). Efficacy of a cognitive-behavioral program to improve psychological adjustment among soldiers in recruit training. *Military Medicine*, 173, 1151-1157.
- Coleman, A., & Pew Center on the States (2011). *On the home front: Early care and education a top priority for military families*. Pew Center on the States. Repéré à http://www.google.ca/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CB4QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.pewtrusts.org%2F~%2Fmedia%2Flegacy%2Fuploadedfiles%2Fpcs_assets%2F2011%2FPEWPkN2011MilitaryFamiliesSurvey.pdf&ei=rPCRZSTOcicygSDt4v4Dg&usg=AFQjCNHRQCD-xFCNXww-WJbJmbubwvKlzw&bvm=bv.96783405,d.aWw&cad=rja
- Coll, J. E., Weiss, E. L., & Yarvis, J. S. (2012). No one leaves unchanged—Insights for civilian mental health care: Professionals into the military experience and culture. In J. Beder, J. Beder (Eds.), *Advances in social work practice with the military* (pp. 18-33). New York, NY, US: Routledge/Taylor & Francis Group.
- Coyne, J. C., & Racioppo, M. W. (2000). Never the twain shall meet? Closing the gap between coping research and clinical intervention research. *American Psychologist*, 55, 655-664. doi:10.1037/0003-066X.55.6.655
- Cukor, J., Spitalnick, J., Difede, J., Rizzo, A., & Rothbaum, B. O. (2009). Emerging treatments for PTSD. *Clinical Psychology Review*, 29, 715–726.
- Currier, J. M., Holland, J. M., Chisty, K., & Allen, D. (2011). Meaning made following deployment in Iraq or Afghanistan: Examining unique associations with posttraumatic stress and clinical outcomes. *Journal of Traumatic Stress*, 24, 691-698.
- Dagleish, T. (2004). Cognitive approaches to posttraumatic stress disorder: The evolution of multirepresentational theorizing. *Psychological Bulletin*, 130, 228-260. doi:10.1037/0033-2909.130.2.228

- Dargentas, M., & Le Roux, D. (2005). Potentialisation and limits of secondary analysis in a specific applied context: The case of EDF - Verbatim. *Forum: Qualitative Social Research*, 6, 1-11.
- Dawson, D., Mayger, K., Thomas, M. W., & Thompson, K. (2015). Fatigue risk management by volunteer fire-fighters: Use of informal strategies to augment formal policy. *Accident; Analysis and Prevention*, 8492-98. doi:10.1016/j.aap.2015.06.008
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum.
- Dekel, R., Solomon, Z., Elklit, A., & Ginzburg, K. (2004). World assumptions and combat-related posttraumatic stress disorder. *Journal of Social Psychology*, 144, 407-420.
- Delahajj, R., Gaillard, A. W. K., & Soeters, J. M. L. M. (2006). Stress training and new military environment. Dans T.W. Britt, A. B. Adler, & C. A. Castro (Éds), *Military life: The psychology of serving in peace and combat. Vol. 2: Operational stress* (pp. 141-150). Westport: Praeger.
- Dentry-Travis, S. J. (2013). Canadian soldiers' construction of their role-sets. *Personal Construct Theory & Practice*, 10, 28-39.
- Dheer, A., Jaiprakash, Sharma, H. K., & Singh, J. (2003). Evolving medical strategies for low intensity conflict: A necessity. *Medical Journal of Armed Forces of India*, 59, 96-99.
- Dirkzwager, A., Bramsen, I., & Van Der Ploeg, H. (2003). Social support, coping, life events, and posttraumatic stress symptoms among former peacekeepers: a prospective study. *Personality and Individual Differences*, 34, 1545-1559.
- Dorn, A. W. (2005). Canadian peacekeeping: proud tradition, strong future? *Canadian Foreign Policy*, 12, 7-32.
- Driskell, J. E., Johnston, J. H., & Salas, E. (2001). Does stress training generalize to novel settings? *Human Factors*, 43, 99-110. doi:10.1518/001872001775992471
- Driskell, J. E., & Olmstead, B. (1989). Psychology and the military: Research applications and trends. *American Psychologist*, 44, 43-54. doi:10.1037/0003-066X.44.1.43
- Dulin, P., & Hill, R. (2003). Relationships between altruistic activity and positive and negative affect among low-income older adult service providers. *Aging & Mental Health*, 7(4), 294.
- Eccles, D. W., & Felton, P. J. (2008). Implications of domain-

general "psychological support skills" for transfer of skill and acquisition of expertise. *Performance Improvement Quarterly*, 21, 43-60.

- Ehlers, A., & Clark, D. M. (2000). A cognitive model of posttraumatic stress disorder. *Behaviour Research and Therapy*, 38, 319-345. doi:10.1016/S0005-7967(99)00123-0
- Ekos (2006). *Attitudes towards the Canadian Forces' Participation in Afghanistan*. Repéré à <http://www.ekospolitics.com/articles/12May2006Background.pdf>
- Elmir, R., Jackson, D., Beale, B., & Schmied, V. (2010). Against all odds: Australian women's experiences of recovery from breast cancer. *Journal of Clinical Nursing*, 19(17/18), 2531-2538. doi:10.1111/j.1365-2702.2010.03196.x
- Emmons, R. A. (1986). Personal strivings: An approach to personality and subjective well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 51, 1058-1068.
- Emmons, R. A., & King, L. A. (1988). Conflict among personal strivings: Immediate and long-term implications for psychological and physical well-being. *Journal of Personality & Social Psychology*, 54, 1040-1048.
- Englert, C., Bertrams, A., & Dickhäuser, O. (2011). Dispositional self-control capacity and trait anxiety as relates to coping styles. *Psychology*, 2, 598-604. doi:10.4236/psych.2011.26092
- Eysenck, M. W., Derakshan, N., Santos, R., & Calvo, M. G. (2007). Anxiety and cognitive performance: Attentional control theory. *Emotion*, 7, 336-353. doi:10.1037/1528-3542.7.2.336
- Fairbank, J., Hansen, D., & Fitterling, J. (1991). Patterns of appraisal and coping across different stressor conditions among former prisoners of war with and without posttraumatic stress disorder. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 59, 274-281.
- Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. New York: Row, Peterson.
- Fielding, N. (2004). Getting the most from archived qualitative data: Epistemological, practical and professional obstacles. *International Journal of Social Research Methodology*, 7, 97-104. doi:10.1080/13645570310001640699
- Folkman, S., & Greer, S. (2000). Promoting psychological well-being in the face of serious illness: When theory, research and practice inform each other. *Psycho-Oncology*, 9, 11-19. doi:10.1002/(SICI)1099-1611(200001/02)9:1<11::AID-PON424>3.0.CO;2-Z

- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 219-239.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1985). If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of a college examination. *Journal of Personality & Social Psychology*, 48, 150-170.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988a). The relationship between coping and emotion: Implications for theory and research. *Social Science & Medicine*, 26, 309-317. doi:10.1016/0277-9536(88)90395-4
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1988b). *Ways of coping questionnaire*. Palo Alto : Consulting Psychologist Press.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. (2004). Coping: Pitfalls and promise. *Annual Review of Psychology*, (55), 745-774.
- Fontana, A., & Rosenheck, R. (1998). Psychological benefits and liabilities of traumatic exposure in the war zone. *Journal of Traumatic Stress*, 3, 485–503.
- Fontana, A., & Rosenheck, R. (2005). The role of loss of meaning in the pursuit of treatment for posttraumatic stress disorder. *Journal of Traumatic Stress*, 18, 133-136.
- Franke, V., & Heinecken, L. (2001). Adjusting to peace: Military values in a cross-national comparison. *Armed Forces & Society (0095327X)*, 27, 567-595.
- Franke, V. C., & Guttieri, K. (2009). Picking up the pieces: Are United States officers ready for nation building? *Journal of Political and Military Sociology*, 37, 1-25.
- Galor, S., & Hentschel, U. (2012). Problem-solving tendencies, coping styles, and self-efficacy among Israeli veterans diagnosed with PTSD and depression. *Journal of Loss & Trauma*, 17, 522-535.
- Garber, B. G., & Zamorski, M. A. (2011). *Operational mental health assessment (OMHA) - I: Task Force Afghanistan 3-09*. Ottawa: Canadian Forces Health Services Group Headquarters. Repéré à http://www.google.ca/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=6&ved=0CGQQFjAF&url=http%3A%2F%2Fwww.cimvhr.ca%2Fsghrp_reports%2Fdnlddoc.hp%3Fid%3D31%26fname%3D30-OMHA-I%2520Report%2520V%25201%25207.pdf&ei=My59Uo_PHPK84AOT4ICgDA&usg=AFQjCNEjbVpcXld351YCVBMXbODoWyIl2Q&sig2=k6Nyh8BwgKxrAKI0SXzD9w&bvm=bv.56146854,d.dmg&cad=rja

- Gaudreau, P., & Blondin, J.-P. (2004). The differential associations of dispositional optimism and pessimism with coping, goal attainment, and emotional adjustment during a sport competition. *International Journal of Stress Management*, *11*, 245-269. doi:10.1037/1072-5245.11.3.245
- Gaudreau, P., Carraro, N., & Miranda, D. (2012). From goal motivation to goal progress: the mediating role of coping in the Self-Concordance Model. *Anxiety, Stress & Coping*, *25*, 507-528.
- Glaser, B. G. (1963). The use of secondary analysis by the independent researcher. *The American Behavioural Scientist* *6*, 11–14.
- Glaser, B. G., & Strauss, A. L. (1967). *The discovery of grounded theory: Strategies for qualitative research*. Chicago: Aldine.
- Gollwitzer, P. M., & Moskowitz, G. B. (1996). Goal effects on action and cognition. Dans E. T. Higgins & A. W. Kruglanski (Éds.), *Social psychology: Handbook of basic principles* (pp. 361–399). New York: Guilford Press.
- Gould, M., Adler, A., Zamorski, M., Castro, C., Hanily, N., Steele, N., & ... Greenberg, N. (2010). Do stigma and other perceived barriers to mental health care differ across Armed Forces? *Journal of the Royal Society of Medicine*, *103*, 148-156. Doi: 10.1258/jrsm.2010.090426
- Green, B. L., Grace, M. C., Lindy, J. D., & Gleser, G. C. (1990). War stressors and symptom persistence in posttraumatic stress disorder. *Journal of Anxiety Disorders*, *4*, 31-39.
- Guba, E. G., & Lincoln, Y. S. (1994). Competing paradigms in qualitative research. Dans N. K. Denzin and Y. S. Lincoln (Éds), *Handbook of qualitative research* (105-117). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Halverson, R. R., & Bliese, P. D. (1996). Determinants of soldier support for Operation Uphold Democracy. *Armed Forces & Society*, *23*, 81-96.
- Hanin, Y. L. (2000). An individualized approach to emotion in sport. Dans Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hanin, Y. L. (1997). Emotions and athletic performance: Individual zones of optimal functioning model. *European Yearbook of Sport Psychology*, *1*, 29-72.
- Hartman, A. (2008). Les orientations nouvelles dans le champ du coping. *Pratiques Psychologiques*, *14*, 285-299.

- Heaton, J. (1998). Secondary analysis of qualitative data. *Social Research Update*, 22. Repéré à <http://sru.soc.surrey.ac.uk/SRU22.html>
- Heaton, J. (2004). *Reworking qualitative data*. London: Sage Publications.
- Heaton, J. (2008). Secondary analysis of qualitative data: An overview. *Historical Social Research* 33, 33-45. Repéré à <http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0168-ssoar-191439>
- Hildenbrand, A. K., Alderfer, M. A., Deatrck, J. A., & Marsac, M. L. (2014). A mixed methods assessment of coping with pediatric cancer. *Journal of Psychosocial Oncology*, 32(1), 37-58. doi:10.1080/07347332.2013.855960
- Hinds, P. S., Vogel, R. J., & Clarke-Steffen, L. (1997). The possibilities and pitfalls of doing a secondary analysis of a qualitative dataset. *Qualitative Health Research* 7, 408-424.
- Hoge, C. W., Auchterlonie, J. L., & Milliken, C. S. (2006). Mental health problems, use of mental health services, and attrition from military service after returning from deployment to Iraq or Afghanistan. *JAMA: Journal of the American Medical Association*, 295, 1023-1032.
- Hoge, C. W., Castro, C. A., Messer, S. C., McGurk, D., Cotting, D. I., & Koffman, R. L. (2008). Combat duty in Iraq and Afghanistan, mental health problems and barriers to care. *U.S. Army Medical Department Journal*, 7-17.
- Hosek, J. R., Kavanagh, J., & Miller, L. (2006). *How deployments affect service members*. Santa Monica, CA: Rand Corporation. Repéré à https://www.google.ca/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CB0QFjAAahUKEwjafOA1M_IAhUFRd4KHauGAbY&url=http%3A%2F%2Fwww.rand.org%2Fcontent%2Fdam%2Frand%2Fpubs%2Fmonographs%2F2005%2FRAND_MG432.pdf&usg=AFQjCNFILj0gGZpegb7X5wbrXS9HChwd8Q&cad=rja
- Hüffmeier, J., Wessolowski, K., Van Randenborgh, A., Bothin, J., Schmid-Loertzer, N., & Hertel, G. (2014). Social support from fellow group members triggers additional effort in groups (English). *European Journal of Social Psychology*, 44, 287-296.
- Hundt, N. E., Robinson, A., Arney, J., Stanley, M. A., & Cully, J. A. (2015). Veterans' perspectives on benefits and drawbacks of peer support for posttraumatic stress disorder. *Military Medicine*, 180(8), 851-856. doi:10.7205/MILMED-D-14-00536
- Inagaki, T. K., & Eisenberger, N. I. (2012). Neural correlates of giving support to a loved one. *Psychosomatic Medicine*, 74(1), 3-7. doi:10.1097/PSY.0b013e3182359335

- Irwin, S., & Winterton, M. (2012). Qualitative secondary analysis and social explanation. *Sociological Research Online*, 17, 1-12. Repéré à <http://www.socresonline.org.uk/17/2/4.html>
- Jain, S., Hernandez, J. M., & Lindley, S. E. (2014). Peer support program for veterans in rural areas. *Psychiatric Services (Washington, D.C.)*, 65(9), 1177. doi:10.1176/appi.ps.650704
- Jain, S., McLean, C., Adler, E. P., & Rosen, C. S. (2016). Peer support and outcome for veterans with Posttraumatic Stress Disorder (PTSD) in a residential rehabilitation program. *Community Mental Health Journal*, 52(8), 1089-1092. doi:10.1007/s10597-015-9982-1
- Jain, S., McLean, C., & Rosen, C. S. (2012). Is there a role for peer support delivered interventions in the treatment of veterans with post-traumatic stress disorder? *Military Medicine*, 177(5), 481-483.
- Janelle, C. M., & Hatfield, B. D. (2008). Visual attention and brain processes that underlie expert performance: Implications for sport and military psychology. *Military Psychology*, 20(Suppl 1), S39-S69. doi:10.1080/08995600701804798
- Janoff-Bulman, R. (1992). *Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma*. New York: Free Press.
- Janoff-Bulman, R., & Frantz, C. M. (1997). The impact of trauma on meaning: From meaningless world to meaningful life. Dans M. Power & C. Brewin (Éds), *The transformation of meaning in psychological therapies: Integrating theory and practice* (pp. 91–106). Sussex, England: Wiley.
- Janssen, O., & Giebels, E. (2013). When and why creativity-related conflict with coworkers can hamper creative employees' individual job performance. *European Journal of Work and Organizational Psychology*, 22, 574-587.
- Jensen, P. R., & Wrisberg, C. A. (2014). Performance under acute stress: A qualitative study of soldiers' experiences of hand-to-hand combat. *International Journal of Stress Management*, 21, 406-423. doi:10.1037/a0037998
- Jensen, P., Roman, J., Shaft, B., & Wrisberg, C. (2013). In the cage: MMA fighters experience of competition. *Sport Psychologist*, 27, 1-12.
- Jokela, M., & Hanin, Y. L. (1999). Does the individual zones of optimal functioning model discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. *Journal of Sports Sciences*, 17, 873-887.

- Kashdan, T. B., Breen, W. E., & Julian, T. (2010). Everyday strivings in war veterans with posttraumatic stress disorder: Suffering from a hyper-focus on avoidance and emotion regulation. *Behavior Therapy, 41*, 350-363. doi:10.1016/j.beth.2009.09.003
- Keats, P. A. (2010). Soldiers working internationally: Impacts of masculinity, military culture, and operational stress on cross-cultural adaptation. *International Journal for the Advancement of Counselling, 32*, 290-303. doi:10.1007/s10447-010-9107-z
- Kirton, J., & Guebert, J. (2007, 5-6 octobre). *Two solitudes, one war: Public opinion, national unity and Canada's war in Afghanistan*. Communication présentée pour la conférence "Le Québec et la guerre", Montréal, Canada. Repéré à https://www.google.ca/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CCEQFjABahUKEwi0kcTp0sDIAhXEWz4KHfWnA14&url=http%3A%2F%2Fwww.g8.utoronto.ca%2Fscholar%2Fkirton2007%2Fkirton-afghanistan-071008.pdf&usg=AFQjCNGXe7MWUdL8u1g7HIJfC_fHg6hZ1A&bvm=bv.104819420,d.cWw&cad=rja
- Klinger, E. (1998). The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. Dans P. P. Wong, P. S. Fry (Éds), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 27-50). Mahwah, NJ US: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Klinger, E. (2012). The search for meaning in evolutionary perspective and its clinical implications. Dans P. T. P. Wong (Éd.), *The human quest for meaning: Theories, research and applications* (2^e éd., pp. 23-56). New York, NY: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Koltko-Rivera, M. E. (2004). The psychology of worldviews. *Review of General Psychology, 8*, 3-58.
- Kraaij, V., Van Der Veek, S., Garnefski, N., Schroevers, M., Witlox, R., & Maes, S. (2008). Coping, goal adjustment, and psychological well-being in HIV-infected men who have sex with men. *AIDS Patient Care & Stds, 22*, 395-402 8p.
- Kulka, R. A., Schlenger, W. E., Fairbank, J. A., Hough, R. L., Jordan, B. K., Marmar, C. R., Weiss, D. S. (1988). *Contractual report of findings from the National Vietnam Veterans' Readjustment Study: Volumes 1-4*. Research Triangle Park, NC: Research Triangle Institute.
- Laffaye, C., Cavella, S., Drescher, K., & Rosen, C. (2008). Relationships among PTSD symptoms, social support, and support source in veterans with chronic PTSD. *Journal of Traumatic Stress, 21*(4), 394-401. doi:10.1002/jts.20348

- Lane, A. M., Bucknall, G., Davis, P. A., & Beedie, C. J. (2012). Emotions and emotion regulation among novice military parachutists. *Military Psychology, 24*, 331-345. doi:10.1080/08995605.2012.678244
- Larner, B., & Blow, A. (2011). A model of meaning-making and growth in combat veterans. *Review of general Psychology, 15*, 187-197.
- Lavallee, L. F., & Campbell, J. D. (1995). Impact of personal goals on self-regulation processes elicited by daily negative events. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 341-352. doi:10.1037/0022-3514.69.2.341
- Lazarus, R. S. (1990). Theory-based stress measurement : Response. *Psychological Inquiry, 1*, 41-51. doi:10.1207/s15327965pli0101_12
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. *Psychosomatic Medicine, 55*, 234-247.
- Lazarus, R. S. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. New York, NY, USA: Springer Publishing Co., Inc.
- Lazarus, R. S. (2000). How emotions influence performance in competitive sports. *Sport Psychologist, 14*, 229.
- Lazarus, R. S. (2003). Does the positive psychology movement have legs? *Psychological Inquiry, 14*, 93.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1987). Transactional theory and research on emotions and coping. *European Journal of Personality, 1*, 141-169.
- Lee, J. C., Sudom, K. A., & Zamorski, M. A. (2013). Longitudinal analysis of psychological resilience and mental health in Canadian military personnel returning from overseas deployment. *Journal of Occupational Health Psychology, 18*, 327-337. doi:10.1037/a0033059
- Leibowitz, R. Q., Jeffreys, M. D., Copeland, L. A., & Noël, P. H. (2008). Veterans' disclosure of trauma to healthcare providers. *General Hospital Psychiatry, 30*, 100-103. doi:10.1016/j.genhosppsy.2007.11.004
- Lepore, S. J., Ragan, J. D., & Jones, S. (2000). Talking facilitates cognitive-emotional processes of adaptation to an acute stressor. *Journal of Personality and Social Psychology, 78*, 499-508. doi:10.1037/0022-3514.78.3.499

- Leung, M. (2014, 23 mars). Canadians divided on Afghanistan mission: Poll. *CTV News*. Repéré à <http://www.ctvnews.ca/canada/canadians-divided-on-afghanistan-mission-poll-1.1742708>
- Limbirt, C. (2004). Psychological well-Being and job satisfaction amongst military personnel on unaccompanied tours: The impact of perceived social support and coping strategies. *Military Psychology, 16*, 37-51. doi:10.1207/s15327876mp1601_3
- Litz, B. T., King, L. A., King, D. W., Orsillo, S. M., & Friedman, M. J. (1997). Warriors as peacekeepers: Features of the Somalia experience and PTSD. *Journal of Consulting And Clinical Psychology, 65*, 1001-1010. doi:10.1037/0022-006X.65.6.1001
- Long-Sutehall, T., Sque, M., & Addington-Hall, J. (2011). Secondary analysis of qualitative data: A valuable method for exploring sensitive issues with an elusive population. *Journal of Research in Nursing, 16*, 335-344. doi:10.1177/17449871110381553
- Maguen, S., Luxton, D. D., Skopp, N. A., Gahm, G. A., Reger, M. A., Metzler, T. J., & Marmar, C. R. (2011). Killing in combat, mental health symptoms, and suicidal ideation in Iraq war veterans. *Journal of Anxiety Disorders, 25*, 563-567. doi:10.1016/j.janxdis.2011.01.003
- Maier, S. F., & Seligman, M. E. (1976). Learned helplessness: Theory and evidence. *Journal of Experimental Psychology: General, 105*, 3-46. doi:10.1037/0096-3445.105.1.3
- Marsac, M. L., Donlon, K. A., Winston, F. K., & Kassam-Adams, N. (2013). Child coping, parent coping assistance, and post-traumatic stress following paediatric physical injury. *Child: Care, Health and Development, 39*(2), 171-177. doi:10.1111/j.1365-2214.2011.01328.x
- Marsac, M. L., Mirman, J. H., Kohser, K. L., & Kassam-Adams, N. (2011). Child coping and parent coping assistance during the peritrauma period in injured children. *Families, Systems & Health: The Journal of Collaborative Family Healthcare, 29*(4), 279-290.
- McCormick, R. A., Taber, J. I., & Kruegelbach, N. (1989). The relationship between attributional style and post-traumatic stress disorder in addicted patients. *Journal of Traumatic Stress, 2*, 477-487.
- McGinley, M., Carlo, G., Crockett, L. J., Raffaelli, M., Torres Stone, R. A., & Iturbide, M. I. (2010). Stressed and helping: The relations among acculturative stress,

- gender, and prosocial tendencies in mexican americans. *Journal of Social Psychology*, 150(1), 34-56.
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 494-512.
- Mehlum, L. (1995). Positive and negative consequences of serving in a UN peacekeeping mission. A follow-up study. *International Review of Armed Forces Medical Services*, 68, 289-295.
- Miles, M. B., & Huberman, A. M. (2003). *Analyse des données qualitatives* (2e éd.) (Thousand Oaks, CA). Traduction française par Hlady Rispal, M., révision scientifique par Bonniol, J.-J., Bruxelles, Belgique: De Boeck.
- Miller, L. L., & Moskos, C. (1995). Humanitarians or warriors? Race, gender, and combat status in Operation Restore Hope. *Armed Forces & Society*, 21, 615-637.
- Monfort, E., & Trehel, G. (2012). Classification des styles de coping dans une population d'anciens combattants âgés. *Annales Médico-Psychologiques*, 170, 636-641.
- Mooren, G. T. M., & Kleber, R. J. (2001). The impact of war in Bosnia and Hercegovina: Devastated trust. *International Journal of Mental Health*, 30, 6-21.
- Moos, R. (1993). *Coping Responses Inventory: Adult form manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
- Mukamurera, J., Lacourse, F., Couturier, Y. (2006). Des avancées en analyse qualitative: Pour une transparence et une systématisation des pratiques. *Recherches Qualitatives*, 26, 2006, pp. 110-138.
- Muller, L., & Spitz, E. (2010). Effects of personal goal disturbance on psychological distress. *European Review of Applied Psychology*, 60, 105-112.
- Munton, D. (2007). *Les Canadiens et les Nations Unies depuis plus de 60 ans*. Ottawa: Association canadienne pour les Nations Unies. Repéré à http://www.google.ca/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&ved=0CCYQFjAB&url=http%3A%2F%2Funac.org%2Fwp-content%2Fuploads%2F2013%2F07%2F2007MuntonReport_f.pdf&ei=2KWRVe33NcJv-AHz-an4Aw&usg=AFQjCNFCV4EbwH1oiT57VTw-djrBZhYjA&bvm=bv.96783405,d.cWw&cad=rja

- O'Connor, R. (2010). The fatal errors of cross-cultural communication in United States troops in Iraq. *International Journal of Diversity in Organisations, Communities & Nations*, 9, 187-200.
- Osório, C., Jones, N., Fertout, M., & Greenberg, N. (2013). Perceptions of stigma and barriers to care among UK military personnel deployed to Afghanistan and Iraq. *Anxiety, Stress & Coping*, 26, 539-557.
- Park, C. L. (2010). Making sense of the meaning literature: An integrative review of meaning making and its effects on adjustment to stressful life events. *Psychological Bulletin*, 136, 257-301.
- Park, C. L., & Ai, A. L. (2006). Meaning making and growth: New directions for research on survivors of trauma. *Journal of Loss and Trauma*, 11, 389-407. doi:10.1080/15325020600685295
- Park, C. L., & Folkman, S. (1997). Meaning in the context of stress and coping. *Review of General Psychology*, 1, 115-144. doi:10.1037/1089-2680.1.2.115
- Phillips, C. A., Lim, N. K., Nash, B., Kolb, C., & Pask, K. L. (2014). Mental health of OEF and OIF veterans: Influence of coping strategies, social support, and resilience. *American Psychological Association's 122nd Annual Convention Aug. 7-10, 2014, Washington, D.C.* [Conference: Presentation], Database: PsycEXTRA, doi:10.1037/e551632014-001
- Pietrzak, R., Harpaz-Rotem, I., & Southwick, S. (2011). Cognitive-behavioral coping strategies associated with combat-related PTSD in treatment-seeking OEF-OIF Veterans. *Psychiatry Research*, 189, 251-258. doi:10.1016/j.psychres.2011.07.019
- Rees, T., & Freeman, P. (2009). Social support moderates the relationship between stressors and task performance through self-efficacy. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28, 244-263.
- Rees, T., & Freeman, P. (2010). Social support and performance in a golf-putting experiment. *The Sport Psychologist*, 24, 333-348.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. P. (2012). Personal meaning in later life and psychosocial adaptation in the later years. Dans P. T. P. Wong (Éd.), *The human quest for meaning : Theories, research, applications* (pp.433-456). New York, NY: Taylor & Francis Group.
- Richardson, J., Pekevski, J., & Elhai, J. (2009). Post-traumatic stress disorder and health problems among medically ill Canadian peacekeeping veterans. *Australian & New Zealand Journal of Psychiatry*, 43, 366-372 7p. doi:10.1080/00048670902721061

- Riulli, L., & Savicki, V. (2010). Coping effectiveness and coping diversity under traumatic stress. *International Journal of Stress Management, 17*, 97-113. doi:10.1037/a0018041
- Roberton, T., Daffern, M., & Bucks, R. S. (2012). Emotion regulation and aggression. *Aggression and Violent Behavior, 17*, 72-82. doi:10.1016/j.avb.2011.09.006
- Rodrigues, C. S., & Renshaw, K. D. (2010). Associations of coping processes with posttraumatic stress disorder symptoms in national guard/reserve service members deployed during the OEF-OIF era. *Journal of Anxiety Disorders, 24*, 694-699. doi:10.1016/j.janxdis.2010.04.013
- Roesch, S. C., Weiner, B., & Vaughn, A. A. (2002). Cognitive approaches to stress and coping. *Current Opinion in Psychiatry, 15*, 627-632. doi:10.1097/00001504-200211000-00012
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist, 41*, 813-819. doi:10.1037/0003-066X.41.7.813
- Rothbaum, F., Weisz, J. R., & Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology, 42*, 5-37.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology, 25*, 54-67. doi:10.1006/ceps.1999.1020
- Sareen, J., Belik, S., Afifi, T. O., Asmundson, G. G., Cox, B. J., & Stein, M. B. (2008). Canadian military personnel's population attributable fractions of mental disorders and mental health service use associated with combat and peacekeeping operations. *American Journal of Public Health, 98*, 2191-2198. doi:10.2105/AJPH.2008.134205
- Schok, M., Kleber, R., & Boeije, H. (2010). Men with a mission: veterans' meanings of peacekeeping in Cambodia. *Journal of Loss & Trauma, 15*, 279-303. doi:10.1080/15325020903381873
- Schok, M. L., Kleber, R. J., Elands, M., & Weerts, J. P. (2008). Meaning as a mission: A review of empirical studies on appraisals of war and peacekeeping experiences. *Clinical Psychology Review, 28*, 357-365. doi:10.1016/j.cpr.2007.04.005
- Schok, M. L., Kleber, R. J., & Lensvelt-Mulders, G. M. (2010). A model of resilience and meaning after military deployment: Personal resources in making sense of war and peacekeeping experiences. *Ageing and Mental Health, 14*, 328-338.

- Schok, M. L., Kleber, R. J., Lensvelt-Mulders, G. M., Elands, M., & Weerts, J. (2011). Suspicious minds at risk? The role of meaning in processing war and peacekeeping experiences. *Journal of Applied Social Psychology, 41*, 61-81. doi:10.1111/j.1559-1816.2010.00702.x
- Schroevers, M., Kraaij, V., & Garnefski, N. (2007). Goal disturbances, cognitive coping strategies and psychological adjustment to different types of stressful life event. *Personality and Individual Differences, 43*, 413-423.
- Schumm, W. R., Gade, P. A., & Bell, D. B. (2003). Dimensionality of military professional values items: An exploratory factor analysis of data from the Spring 1996 Sample Survey of Military Personnel. *Psychological Reports, 92*, 831-841. doi:10.2466/PRO.92.3.831-841
- Selić, P., Petek, D., Serec, M., & Makovec, M. R. (2012). Self-rated health and its relationship to health/ life problems and coping strategies in members of the professional Slovenian armed forces. *Collegium Antropologicum, 36*, 1175-1182.
- Sharkansky, E. J., King, D. W., King, L. A., Wolfe, J., Erickson, D. J., & Stokes, L. R. (2000). Coping with Gulf War combat stress: Mediating and moderating effects. *Journal of Abnormal Psychology, 109*, 188-197. doi:10.1037/0021-843X.109.2.188
- Sharma, S., & Sharma, M. (2012). Low intensity conflict stress in soldiers: Building coping skills and resources. *Psychological Studies, 57*, 260-268. doi:10.1007/s12646-011-0142-6
- Silberman, I. (2005). Religion as a meaning system: Implications for the New Millennium. *Journal of Social Issues, 61*, 641-663.
- Slattery, J. M., & Park, C. L. (2012). Clinical approaches to discrepancies in meaning: Conceptualization, assessment, and treatment. Dans P. T. P. Wong (Éd.), *The human quest for meaning: Theories, research and applications* (2^e éd., pp. 497–520). New York, NY: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Smith, A. L., Ntoumanis, N., Duda, J. L., & Vansteenkiste, M. (2011). Goal striving, coping, and well-being: A prospective investigation of the self-concordance model in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 33*, 124-145.
- Solomon, Z., Mikulincer, M., & Avitzur, E. (1988). Coping, locus of control, social support, and combat-related posttraumatic stress disorder: A prospective study. *Journal of Personality & Social Psychology, 55*, 279-285.

- Solomon, Z., Mikulincer, M., & Flum, H. (1988). Negative life events, coping responses, and combat-related psychopathology: A prospective study. *Journal of Abnormal Psychology, 97*, 302-307. doi:10.1037/0021-843X.97.3.302
- Spendelov, J. S., Adam, L. A., & Fairhurst, B. R. (2016, May 23). Coping and Adjustment in Informal Male Carers: A Systematic Review of Qualitative Studies. *Psychology of Men & Masculinity*, doi:10.1037/men0000049
- Stanton, A. L., Danoff-Burg, S., Cameron, C. L., Ellis, A. P., (1994). Coping through emotional approach : Problems of conceptualization and confounding. *Journal of Personality and Social Psychology, 66*, 350-362.
- Stanton, A. L., & Franz, R. (1999). Focusing on emotion: An adaptive coping strategy? Dans C. R. Snyder (Éd.), *Coping: The psychology of what works*. (pp. 90-118). New York, NY: Oxford University Press.
- Stone, A. A., Schwartz, J. E., Neale, J. M., Shiffman, S., Marco, C.A., Hickcox, M., & ... Cruise, L. J. (1998). A comparison of coping assessed by ecological momentary assessment and retrospective recall. *Journal of Personality and Social Psychology, 74*, 1670–1680.
- Suvak, M. K., Vogt, D. S., Savarese, V. W., King, L. A., & King, D. W. (2002). Relationship of war-zone coping strategies to long-term general life adjustment among Vietnam veterans: Combat exposure as a moderator variable. *Personality and Social Psychology Bulletin, 28*, 974-985. doi:10.1177/01467202028007010
- Sutker, P. B., Davis, J. M., Uddo, M., & Ditta, S. R. (1995). War zone stress, personal resources, and PTSD in Persian Gulf War returnees. *Journal of Abnormal Psychology, 104*, 444-452. doi:10.1037/0021-843X.104.3.444
- Taylor, S. E. (1983). Adjustment to threatening events. A theory of cognitive adaptation. *American Psychologist, 38*, 1161–1173.
- Taylor, S. P., & Thomas, K. H. (2015). Bulletproofing the psyche: Mindfulness interventions in the training environment to improve resilience in the military and veteran communities. *Advances in Social Work, 16*(2), 312-322. doi:10.18060/18537
- Tenenbaum, G., Edmonds, W. A., & Eccles, D. W. (2008). Emotions, coping strategies, and performance: A conceptual framework for defining affect-related performance zones. *Military Psychology, 20*, 11-37. doi:10.1080/08995600701804772
- Tesch R. (1987). Emerging themes: The researcher's experience. *Phenomenology & Pedagogy, 5*, 230–241.

- Thoits, P. A. (1986). Social support as coping assistance. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 54*(4), 416-423. doi:10.1037/0022-006X.54.4.416
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health & Social Behavior, 52*(2), 145-161. doi:10.1177/0022146510395592
- Thorne, S. (1998). Ethical and representational issues in qualitative secondary analysis. *Thorne Qualitative Health Research, 8*, 547–555.
- Thorne, S. (1994). Secondary analysis in qualitative research: Issues and implications. Dans J. Morse (Éd.), *Critical issues in qualitative research methods* (pp. 263–279). Thousand Oaks, CA: Sage.
- von Dawans, B., Fischbacher, U., Kirschbaum, C., Fehr, E., & Heinrichs, M. (2012). The social dimension of stress reactivity: Acute stress increases prosocial behavior in humans. *Psychological Science, 23*(6), 651-660. doi:10.1177/0956797611431576
- Vujanovic, A. A., Youngwirth, N. E., Johnson, K. A., & Zvolensky, M. J. (2009). Mindfulness-based acceptance and posttraumatic stress symptoms among trauma-exposed adults without axis I psychopathology. *Journal of Anxiety Disorders, 23*, 297-303.
- Wagstaff, C. D., & Leach, J. (2015). The value of strength-based approaches in SERE and sport psychology. *Military Psychology, 27*, 65-84. doi:10.1037/mil0000066
- Watkins, K. (2014). Deployment Stressors : A review of the literature and implications for members of the Canadian Armed Forces, *Res Militaris, 4*, 1-29. Repéré à: http://www.google.ca/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=43&ved=0CC8QFjACOCg&url=http%3A%2F%2Fresmilitaris.net%2Fressources%2F10186%2F44%2Fres_militaris_article_watkins_deployment_stressors_literature_review.pdf&ei=lMySVZyXNoPw-QHK84HwDA&usg=AFQjCNEiNKAUGOUvIOy3pxFwn8ZzJ-KMiQ&bvm=bv.96783405,d.cWw&cad=rja
- Weber, J. P., Rosen, L. N., & Weissbrod, C. (2000). Gender-based personality traits and military cohesion. *Military Medicine, 165*(4), iii.
- Wells, A., Walton, D., Lovell, K., & Proctor, D. (2015). Metacognitive therapy versus prolonged exposure in adults with chronic post-traumatic stress disorder: A parallel randomized controlled trial. *Cognitive Therapy and Research, 39*(1), 70-80. doi:10.1007/s10608-014-9636-6
- Whelan, P. (2004). Canada's international role: Four political perspectives. *Ploughshares Monitor, 25*. Repéré à <http://www.google.ca/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CC>

[AQFjAA&url=http%3A%2F%2Fploughshares.ca%2Fpl_publications%2Fcanadas-international-role-four-political-perspectives%2F&ei=kdKRVEq4DcmSyASb3oCQBQ&usg=AFQjCNEvj3tYQ0WkRSS4BSKur20748WJdg&bvm=bv.96783405,d.aWw&cad=rja](http://ploughshares.ca/publications/canadas-international-role-four-political-perspectives&ei=kdKRVEq4DcmSyASb3oCQBQ&usg=AFQjCNEvj3tYQ0WkRSS4BSKur20748WJdg&bvm=bv.96783405,d.aWw&cad=rja)

Wrosch, C. R., Scheier, M. F., Carver, C. S., & Schulz, R. (2003). The importance of goal disengagement in adaptive self-regulation: When giving up is beneficial. *Self & Identity*, 2, 1-20.

Appendice A

Caractéristiques militaires et sociodémographiques des participants et comparaison avec celles de l'étude *Operational Mental Health Assessment – I*

Tableau 5

Caractéristiques militaires et sociodémographiques des participants et comparaison avec celles de l'étude Operational Mental Health Assessment - I (OMHA - I)

	Échantillon retenu (analyse secondaire)		OMHA - I (Garber & Zamorski, 2011)	
	<i>N</i>	%	<i>N</i>	%
Rang				
<i>Militaires du rang subalternes</i>	17	65	947	66
<i>Militaires du rang supérieurs</i>	6	23	250	18
<i>Officiers</i>	3	12	234	17
<i>Total</i>	26	100	1431	101
Élément				
<i>Force régulière</i>	26	100	1269	86
<i>Force de réserve</i>	0	0	208	14
<i>Total</i>	26	100	1477	100
Première langue officielle				
<i>Anglais</i>	0	0	1287	86
<i>Français</i>	26	100	204	14
<i>Total</i>	26	100	1491	100
Nombre d'années de service				
<i>5 ou moins</i>	0	0	514	35
<i>6 à 20</i>	21	81	717	49
<i>21 ou plus</i>	5	19	124	8
<i>Total</i>	26	100	1457	92
Nombre total de tours ONU/OTAN				
<i>1</i>	7	27	765	52
<i>2 à 4</i>	12	46	579	39
<i>5 ou plus</i>	7	27	124	8
<i>Total</i>	26	100	1468	99

Tableau 5

Caractéristiques militaires et sociodémographiques des participants et comparaison avec celles de l'étude Operational Mental Health Assessment - I (OMHA - I) (suite)

Occupation militaire			
<i>Génie de combat</i>	6	23	n.d.
<i>Transmission</i>	2	7	
<i>Approvisionnement</i>	1	4	
<i>Groupe électrogène (électricien)</i>	1	4	
<i>Infanterie</i>	8	31	
<i>Blindés</i>	8	31	
<i>Total</i>	26	100	
Distribution des événements stressants			
<i>Médiane</i>	4		8
<i>Écart interquartile</i>	3.3 à 6		3 à 14

Appendice B

Motifs des participants à collaborer ainsi que leurs attentes quant aux résultats de la recherche primaire.

Tableau 6

Motifs des participants à collaborer ainsi que leurs attentes quant aux résultats de la recherche primaire

Participant	Citation
Zach	J'voulais voir, c'est parce que premièrement y cherchait des volontaires. Pis j'ai dit : ben là vu que j'ai d'l'expérience un p'tit peu, ben là peut-être que ça, ça peut être profitable pour tout l'monde.
Guy	Huh, parce que j'ai vécu une expérience. J'me suis dit, "ch't'aussi ben d'en parler". Huh, y m'ont demandé fait que j'ai dit, "j'va venir, huh, j'va venir en jaser".
Hugo	Mais ça dans l'fond y m'ont offert d'y aller pis j'ai dit, "oui ça m'dérange pas. J'vais partager mon opinion avec le public ça m'dérange pas".
Kévin	Ben c'est d'essayer d'informer les gens le plus possible, mais c'est des entraîner le plus possible. Leur donner, essayer de leur partager le bagage que moi que j'ai eu pour qu'ils s'en servent dans les prochaines missions, peu importe où que ça va être.
Simon	J'm'attendais à rien. Y'ont demandé des volontaires au début. On n'était pas beaucoup qui avait été en Afghanistan pis en Bosnie. [...] Pouvoir justement parlé de quessé j'ai vécu. Pis oui le, j'dis pas j'veux faire un documentaire à tv comme vous avez dit, mais moé informer comme du monde qu'est-ce qui s'passe l'autre bord, de dire qu'est-ce qu'on a faite. Ch'pas un héros pis c'pas ça j'veux dire. C'est montrer qu'est-ce qu'on a fait, qu'est-ce qui a été bénéfique, de faire là-bas pis comment qu'eux autres marchent.
Martin	Ben c'est le plaisir de parler des expériences pis c'est surtout pour, huh, pour que ça, ça rapporte aux autres. J'espère que ça va apporter aux autres. Pis, huh, j'sais pas à qui vous allez présenter ça, je sais pas à quoi ça va servir mais si c'est pour aider le monde, huh, avoir une autre perception de l'armée ou ben peut-être aider les jeunes à s'intégrer dans les Forces d'une autre manière, ben tant mieux. Pis, j'étais volontaire. Moé partager mon expérience, y'a rien d'mieux que ça. Pis j'suis là – si je l'ferais pas, j'serais pas un bon soldat. Si j'partagerais pas mon expérience avec les autres, j'ferais pas ma job.
Louis	Non, non, non mais j'aime ben ça moi des, huh, des projets comme ça là. Mais c'est parce que, quand que j'ai lu le, le profil là, t'sé ça prenait – ch'tais comme le seul, là qui pouvait l'faire parce que dans mon, mon organisation, ch'suis probablement le seul [catégorie de rang] qui a été en déploiement.

Tableau 6

Motifs des participants à collaborer ainsi que leurs attentes quant aux résultats de la recherche primaire (suite)

Vincent	<p>Alors moi j'en ai fait plusieurs pis, huh, la, la littérature me disait que c'est dur d'avoir la, la vraie image pis c'est dur de, de comprendre c'est quoi qui s'passe. Pis quand j'ai vu les résultats d'rapports qui avaient été faite de c'te manière là, là, ch'comprendais pas qu'est-ce que j'lisais. J'me dis, "pourquoi est-ce qu'on a passé tant d'temps pis d'efforts pour faire c'te sorte de sondage là, pis y'a même pas d'réponse". Fait que, ch'comprendais que l'approche plus personnelle, plus individuelle avec des témoignages pis avec la chance de passer en entrevue, c'est en fin d'compte, ça peut être mieux. Pis, huh, comme j'avais déjà faite des sondages, huh, questions à répondre pis sélection de, de choix là, de, de réponse, j'dis, "ça j'ai déjà faite ça, j'aimerais essayer quelque chose d'autre. Pis ch'pense que j'ai quelque chose à, à contribuer". Fait que c'est pour ça que . . .</p>
---------	---

Appendice C

Objectifs ou compétences d'un programme de résilience favorisant l'adaptation au stress opérationnel.

Tableau 7

Objectifs ou compétences d'un programme de résilience favorisant l'adaptation au stress opérationnel.

1. Compétences ou objectifs en lien avec l'évaluation des événements stressants :
 - a. Définir le stress.
 - b. Reconnaître les signes d'alerte du stress sur les plans relationnel, professionnel, somatique, comportemental et émotionnel.
 - c. Décrire le stress en tant que relation à l'environnement.
 - d. Différencier menace, perte et défi dans sa vie professionnelle.
 - e. Identifier les événements stressants susceptibles d'être rencontrés par les militaires durant une mission opérationnelle.
 - f. Identifier les événements stressants ou vitalisant personnellement rencontrés dans le passé lors d'une mission opérationnelle.
 - g. Identifier les situations de la vie personnelle (non-professionnelle) considérées comme stressantes ou vitalisantes.
 - h. Anticiper les situations potentiellement stressantes de la prochaine mission.

2. Compétences ou objectifs en lien avec les ressources personnelles et professionnelles :
 - a. Décrire la zone individuelle de fonctionnement optimal (ZIFO; *Individual zone of optimal functioning - IZOF*) :
 - b. Connaître les caractéristiques physiologiques, affectives et cognitives de sa propre ZIFO.
 - c. Adopter une attitude d'auto-observation.
 - d. Repérer les moments ou situations hors-ZIFO et l'impact sur le fonctionnement professionnel.
 - e. Identifier ses ressources cognitives, émotionnelles, physiques, professionnelles et sociales dans des situations spécifiques.
 - f. Mobiliser ses ressources pour se maintenir dans sa ZIFO.

3. Compétences ou objectifs en lien avec les émotions :
 - a. Différencier les émotions de base et ce qu'elles révèlent de la relation à l'environnement.
 - b. Décrire la fonction adaptative des émotions (indicateurs du processus d'adaptation et de l'état des ressources).
 - c. Démocratiser les émotions (négatives ou positives, elles sont utiles).
 - d. Clarifier ses émotions lorsque confronté à un événement stressant.
 - e. Lier les pensées et les comportements avec les émotions.

Tableau 7

Objectifs ou compétences d'un programme de résilience favorisant l'adaptation au stress opérationnel (suite)

4. Compétences ou objectifs en lien avec les stratégies d'adaptation :
 - a. Décrire et différencier les stratégies d'adaptation (en particulier la résolution de problème incluant la compétence interculturelle, le détachement, le soutien social).
 - b. Décrire les contextes dans lesquels les stratégies d'adaptation sont utilisées par les militaires qui s'adaptent bien durant une mission opérationnelle et les stratégies qui sont moins efficaces.
 - c. Connaître les stratégies d'adaptation utilisées par les athlètes de haut niveau pour atteindre des objectifs (ex. : *self-talk*, objectifs autodéterminés, gérer son énergie, contrôler son attention).
 - d. Sélectionner les stratégies en fonction du contrôle perçu sur la situation (centrées sur le problème versus centrées sur les émotions).
 - e. Utiliser activement les stratégies d'adaptation sur le plan personnel et interpersonnel.
 - f. Évaluer le résultat d'une stratégie d'adaptation.
 - g. Altérer et combiner les stratégies en fonction du résultat d'adaptation.
 - h. Avoir identifié les stratégies d'adaptation utilisées dans le passé pour faire face efficacement à des événements stressants.

5. Compétences ou objectifs en lien avec les valeurs et les objectifs :
 - a. Différencier motivation intrinsèque vs extrinsèque.
 - b. Distinguer valeurs et engagements de vie.
 - c. Clarifier sa conception personnelle de ce qui est vraiment important en mission (facteurs de succès et d'échec).
 - d. Inventorier ce qui génère son engagement personnel (carrière, mission, vie personnelle).
 - e. Dresser une hiérarchie des valeurs et clarifier les motifs au soutien.
 - f. Reconnaître les conflits entre les valeurs et en décrire les effets.
 - g. Agir selon ses valeurs et en apprécier les effets.
 - h. Identifier pourquoi je choisis d'aller en mission.
 - i. Fonctionner en conservant ses objectifs ou priorités en tête.